

Меню и пищевая ценность блюд на		15 мая 2023		Утверждаю			
13	День: 3						
	Неделя: 3						
	Сезон: Ограниченный	с 01 марта по 01 сентября					
Возрастная категория: 3-7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с	150	13,8	24,2	2,6	272,10	0,9
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>20,1</b>	<b>36,4</b>	<b>41,3</b>	<b>531,7</b>	<b>2,1</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов и репчатого лука с	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	7,8	4,0	2,0	78,70	0,70
204./317	Макароны отварные	130	4,6	5,9	31,2	195,00	
378	кисель из черной смородины	170	0,34		26,90	140,76	10,8
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>635</b>	<b>20,6</b>	<b>19,1</b>	<b>87,3</b>	<b>653,0</b>	<b>21,6</b>
<b>Полдник</b>							
741	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
произ.	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>50,0</b>	<b>344,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
258	Шиницель рыбный ( лосось)	70	5,8	2,5	6,7	90,20	0,12
284(с)	Кабачки и капуста цветная,	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай черный с молоком с	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>430</b>	<b>12,6</b>	<b>15,4</b>	<b>41,3</b>	<b>405,4</b>	<b>9,3</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>62,3</b>	<b>79,3</b>	<b>229,9</b>	<b>1977,3</b>	<b>36,8</b>
Меню и пищевая ценность блюд на		15 мая 2023		Утверждаю			
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58							

13 День: 3 Т.В. Асекритова  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с маслом коровье	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
произ.	сладкоосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>20,1</b>	<b>37,6</b>	<b>41,3</b>	<b>556,0</b>	<b>2,4</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных овощей	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,9
278	дефстроганов из отварного мяса	60	6,7	3,4	1,8	67,40	0,60
204./317	Макароны отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
378	кисель из черной смородины	170	0,34		26,90	140,76	10,8
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>565</b>	<b>17,9</b>	<b>15,7</b>	<b>75,6</b>	<b>589,4</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>							
741	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
произ.	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,9</b>	<b>7,7</b>	<b>45,8</b>	<b>311,4</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	дополнительный гарнир. помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
258	Шиницель рыбный ( лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,50	0,10
284(с)	Кабачки и капуста цветная,	120	3,16	8,51	7,53	156,8	7,9
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай черный с молоком с	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>14,3</b>	<b>39,6</b>	<b>378,6</b>	<b>8,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>57,8</b>	<b>75,3</b>	<b>212,4</b>		<b>1878,4</b>