

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)	
				Б	Ж	У		С	
Меню и пищевая ценность блюд на 16 мая 2023 Утверждаю 11 День: 1 _____ Неделя: 3 _____ Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября Возрастная категория: 3-7 лет									
Завтрак									
04..11		Каша вязкая молочная	180	5,6	6,9	24,9	180,90	1,8	
произ.		Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1	
произ.		Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1	35,45		
произ.		Хлеб из муки пшеничной	25	2,4	0,80	13,00	66,00		
397		какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20	
		ИТОГО за завтрак	405	14,9	19,5	61,0	446,5	3,1	
Завтрак2 в 10:30									
произ.		Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3	
произ.		Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0	
		ИТОГО за второй завтрак	200	2,0	0,7	22,8	111,4	33,0	
Обед									
14 (с)		Салат зеленый с свежим огурцом	60	0,6	4,8	1,2	49,0	4,50	
119(к)I		Щи со свежей капусты	180	3,2	6,6	4,5	102,24	6,57	
468 (с)		Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50	
342		Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,4	5,9	
375		Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40	
произ.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
		ИТОГО за обед	655	23,6	30,3	47,7	637,9	26,8	
Полдник									
776 (с)		Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18	
произ.		Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32	
		ИТОГО за полдник	250	10,9	6,5	50,3	316,6	1,5	
Ужин									
произ.		Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6	
291		Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
произ.		Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20		
392		Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
		ИТОГО за ужин	410	13,6	18,7	66,5	494,7	13,7	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
				Б	Ж	У			С
				64,9	75,7	248,3			
Меню и пищевая ценность блюд на 16 мая 2023 Утверждаю 11 День: 1 _____ Неделя: 3 _____ Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58 Т.В. Асекритова									

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
04..11	Каша вязкая молочная	150	4,7	5,8	20,8	150,80	1,5
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	масло коровье	5	0,1	3,9	0,1	35,45	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	25	2,4	0,80	13,00	66,00	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	375	14,0	18,4	56,9	416,4	2,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,0	0,7	22,8	111,4	33,0
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с свежим	40	0,4	3,1	0,8	32,6	3,60
119(к)I	Щи со свежей капусты	150	2,7	5,4	3,8	85,20	5,50
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,10
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,6	5,4
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	18,9	23,8	45,2	540,2	24,0
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,40	25,3	130,40	2,60
произ.	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
	ИТОГО за полдник	230	9,2	5,9	40,3	264,4	3,9
Ужин							
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,08	0,025	3,85	21	6
291	Запеканка картофельная с	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,20
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	380	12,4	16,7	64,4	471,8	12,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			56,4	65,4	229,5		