

Меню и пищевая ценность блюд на		17 мая 2023				Утверждаю	
10	День: 5 Неделя: 2 Сезон: Ограничен Возрастная категория: 3-7 лет	с 01 марта по 01 сентября					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262(к)I	Каша молочная (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,60
произв.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8,4</b>	<b>11,6</b>	<b>51,0</b>	<b>356,8</b>	<b>3,3</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произв.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	100	2,8	3,2	4,7	59,00	3
произв.	Апельсин	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>ИТОГО за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>8,8</b>	<b>82,6</b>	<b>33,0</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растительным	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
138(к)III	Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13	167,0	4,80
131	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,40	69,60	0,00
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,2	189,40	
376	Компот из черной смородины	180	0,3	0,1	17,8	81,72	7,80
произв.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>685</b>	<b>23,3</b>	<b>21,7</b>	<b>85,0</b>	<b>700,0</b>	<b>25,6</b>
<b>Полдник</b>							
произв.	Печенье	50	2,3	10,6	20,7	186,1	0,05
произв.	Кефир	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>15,0</b>	<b>28,7</b>	<b>307,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>							
237	Запеканка творожная	150	22,7	18,9	16,7	375,9	0,38
783,00	Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,4	75,63	0,1
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195(к)	Чай зеленый с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
<b>ИТОГО за ужин</b>		<b>375</b>	<b>25,78</b>	<b>21,04</b>	<b>54,87</b>	<b>564,37</b>	<b>5,10</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 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>60,6</b>	<b>57,6</b>	<b>199,7</b>	<b>1703,7</b>	<b>67,0</b>

<b>Меню и пищевая ценность блюд</b> на		<b>17 мая 2023</b>		<b>Утверждаю</b> Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58 Т.В. Асекритова			
10	<b>День:</b> 5 <b>Неделя:</b> 2 <b>Сезон:</b> Ограничен <b>Возрастная категория:</b> 1,5-3 лет	с 01 марта по 01 сентября					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша на молоке (пшеничная)	130	2,4	6,8	16,1	147,5	1,40
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,70	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>6,5</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	<b>303,6</b>	<b>3,1</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произв.	Молоко обогащенное	100	2,8	3,2	4,7	59,00	3
произв.	Апельсин	100	0,33	0,005	4,10	64,60	30,00
<b>ИТОГО за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>8,8</b>	<b>123,6</b>	<b>33,0</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидоров с зеленым	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
138(к)III	Суп гороховый с птицей	150	3,6	6,3	12	153,1	4,40
131	Сердце тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,80	52,20	0,00
315	Рис отварной	120	2,76	6,50	18,7	175,20	
376	Компот из черной смородины	180	0,3	0,1	17,8	81,72	7,80
произв.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>605</b>	<b>19,7</b>	<b>19,1</b>	<b>80,8</b>	<b>636,6</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>							
произв.	Печенье	50	2,3	10,6	20,7	186,1	0,05
произв.	Кефир	200	5,4	5,8	7,2	120,6	
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>16,3</b>	<b>27,9</b>	<b>306,7</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>							
237	Запеканка творожная	130	19,3	16,4	14,6	325,8	0,33
783,00	Соус абрикосовый	20	0,1	0,0	13,1	60,50	0,1
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195(к)	Чай зеленый с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
<b>ИТОГО за ужин</b>		<b>375</b>	<b>23,90</b>	<b>18,99</b>	<b>62,63</b>	<b>558,77</b>	<b>5,03</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>53,3</b>	<b>51,4</b>	<b>194,9</b>	<b>1622,6</b>	<b>62,0</b>