

Меню и пищевая ценность блюд на		22 мая 2023 г.				Утверждаю	
15	День: 5 Неделя: 3 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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
257 (к) I	Каша манная молочная	180	3,9	5,3	20,7	213,80	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0,00
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,60	0,30	63,00	0,00
	Чай с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,4</b>	<b>12,6</b>	<b>48,7</b>	<b>421,40</b>	<b>1,76</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтра</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>89,0</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>							
564(з)	Салат из консервир. огурцов с горошком	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
135(к)II	Картофельный с фрикадельками	180	1,4	1,7	8,7	118,50	3,50
282	Шницель мясной	80	10,0	9,3	6,4	185,40	0,50
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,5	7,5	16,9	137,30	3,3
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>660</b>	<b>23,6</b>	<b>26,5</b>	<b>79,0</b>	<b>712,4</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>							
произв.	Вафли	50	2,8	4,6	17,5	105,45	1,3
произ.	Йогурт	200	5,8	5,0	22,00	158,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>9,6</b>	<b>39,5</b>	<b>263,5</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин</b>							
255	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,5	0,20
336	Капуста тушеная	130	1,2	3,1	3,8	59,0	6,62
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,50	7,9	40,50	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>410</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>347</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>60,8</b>	<b>61,0</b>	<b>219,6</b>	<b>1833,0</b>	<b>39,3</b>

Меню и пищевая ценность блюд на 22 мая 2023 г. Утверждаю  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58

15 День: 5 Т.В. Асекритова  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограничен с 01марта по 01 сентября  
 Возрастная кате 1,5-3 лет

№	Прием пищи, наименовани	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
257(к) I	Каша манная молочная жи	150	2,9	4,4	17,4	177,5	1,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной п	30	2,9	1,01	15,6	79,1	0
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	Чай с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>11,7</b>	<b>45,4</b>	<b>385,1</b>	<b>1,66</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42	0,8
произв.	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>89</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>							
564(з)	Салат из консервир. огурцс	40	3,2	4,6	9,4	77,8	1
135(к)II	Картофельный с фрикаделл	150	1,1	1,6	8,1	98,5	2,9
282	Шницель мясной	60	7,3	6,9	4,8	139,1	0,3
151	Картофель, запеченый в см	120	3	7	15,6	126,96	3
376	Компот из сушеных фрукто	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,8
произ.	Хлеб из муки пшеничной п	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>580</b>	<b>18,5</b>	<b>21,2</b>	<b>70,8</b>	<b>596,7</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>							
767(с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,5	0
произ.	Йогурт	200	5,8	5	22	158	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>9,3</b>	<b>51,1</b>	<b>329,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
255	Филе минтая, запеченное в	60	8,9	6,1	7	118,9	0,15
336	Капуста тушенная	120	1,1	2,8	3,5	54,9	6,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной п	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,5	7,9	40,5	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0	9,5	40,1	2,5
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>380</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>303</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>							
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерге-</b>	<b>Витамины</b>
				<b>52,8</b>	<b>52,1</b>	<b>217,1</b>	<b>С</b>
						<b>1703,3</b>	<b>36</b>



(мг)

(мг)