Меню и пищевая ценность блюд на 23 мая 2023 г. **Утверждаю**

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 c3 4e 17 3b 35 4e 54 2b 68 3d b8 1a e6 03 f9 9c
место подписания
2023.05.23 14:44:46+12'00'

16 **День:** 1

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90	19,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	***380***	***10,2***	***9,8***	***62,5***	***357,5***	***20,2***
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтра	***100***	***0,5***	***0,1***	***10,1***	***43,0***	***2,0***
Обед							
59	Борщ вегетарианский	180	2,8	6,0	10,0	165,87	10,0
14	Салат из помидоров свежих с зеленым луком с	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
403 (к) II	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***615***	***18,3***	***29,9***	***80,5***	***734,3***	***30,9***
Полдник							
773(с)	Булочка Веснушка	70	6,2	4,90	43,1	241,60	
произв.	Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	ИТОГО за полдник	***250***	***11,8***	***10,0***	***50,5***	***359,6***	***1,6***
Ужин							
30	Салат из яблок с	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
235	Пудинг из творога с изюмом	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
361	Соус клюквенный	20	0,02	0,01	4,00	15,60	1,20
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	***430***	***30,0***	***28,0***	***59,2***	***650,0***	***10,8***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			70,9	**77,8**	**262,8**	**2144,4**	**65,4**

Меню и пищевая ценность блюд на 23 мая 2023 г. **Утверждаю**

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58

16 **День:** 1 Т.В. Асекритова

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,70
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	***350***	***9,3***	***8,8***	***57,6***	***325,6***	***2,9***
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтра	***100***	***0,5***	***0,1***	***10,1***	***43,0***	***2,0***
Обед							
59	Борщ вегетарианский	150	2,3	4,7	8,3	138,20	8,3
14	Салат из помидоров свежих с зеленым луком с	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
403 (к) II	Плов с мясом	150	11,10	14,90	20,10	272,30	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***535***	***15,4***	***23,6***	***72,8***	***630,6***	***24,8***
Полдник							
773(с)	Булочка Веснушка	50	3,9	3,10	26,9	151,00	
произв.	Кефир, Йогурт	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	ИТОГО за полдник	***230***	***9,5***	***8,2***	***34,3***	***269,0***	***1,6***
Ужин							
30	Салат из яблок с	40	0,4	0,2	11,6	49,80	2,9
235	Пудинг из творога с изюмом	130	2,2	21,6	16,51	373,20	2,73
361	Соус клюквенный	20	0,02	0,01	4,00	15,60	1,20
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	***390***	***4,3***	***22,3***	***51,3***	***527,3***	***9,3***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			39,1	**63,0**	**226,1**	**1795,6**	**40,6**