

Меню и пищевая ценность блюд на		31 мая					
2	День: 2 Неделя: 1 Сезон: Ограниченный	с 01 марта по 01 сентября					
Возрастная категория: 3 - 7 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	3,4	9,4	22,3	204,2	1,9
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленное порц.	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
	Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
	ИТОГО за завтрак	400	8	20	50	424	3
Завтрак2 в 13:00							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	100,00	0,10	0,00	10,30	42,00	0,80
Обед							
14	Зеленый салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,0
204./317	Макароны отварные	130	4,50	5,60	23,00	200,00	
408(к)III	Печень говяжья, тушенная в соусе	70	4,5	4,5	7,8	92,00	4,00
372	Компот из плодов свежих (груша)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за обед	665	19,92	25,71	75,85	619,38	24,50
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	ИТОГО за полдник	250	8,00	8,60	52,20	340,80	1,75
Ужин							
255	Котлета рыбная (минтай)	70	9,90	2,00	8,60	77,50	
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	130,00	7,04
произ.	Огурец консервированный порции	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,00	20,80	124,89	7,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за ужин	415	15,35	11,21	54,24	407,83	21,64
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			51,3	65,9	242,7	1833,7	51,2

Меню и пищевая ценность блюд на		31 мая 2023 г.		Утверждаю			
				Заведующий МАДОУ " Детский сад № 58"			
2	День: 2			Т.В. Асекритова			
	Неделя: 1						
	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 (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,6
произ.	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
	Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
произ.	Батон	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
	ИТОГО за завтрак	370	7	19	46	390	2
Завтрак2 в 13:00							
произ.	Сок фруктовый	150	0,1		10,3	47,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	150,00	0,10	0,00	10,30	47,00	0,80
Обед							
14	Зеленый салат из помидоров с листьями лука с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
62	Борщ с мясом	150	6,09	7,60	4,50	87,81	5,0
204./317	Макароны отварные	120	4,20	5,40	22,30	188,66	
408(к)III	Печень говяжья, тушенная в	60	4,2	4,2	6,8	82,00	3,80
372	Компот из плодов свежих	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за обед	595	17,91	21,81	72,45	562,57	19,00
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
произ.	Варенец	200	4,8	4,6	7,2	180,00	1,56
	ИТОГО за полдник	260	7,50	7,90	45,00	370,20	1,73
Ужин							
255	Котлета рыбная (минтай)	60	8,50	1,70	6,80	66,40	
321	Пюре картофельное	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50
произ.	Огурец свежий порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,00	20,80	124,89	7,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за ужин	395	13,75	10,48	51,36	387,03	21,10
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
с 01 марта по 01 сентября			Б	Ж	У		
лет			46,6	59,0	225,5	1756,5	44,8