Меню и пищевая ценность блюд на **1 июня 2023 г.**

3 **День:** 3

Неделя: 1

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							
235	Пудинг из творога с изюмом	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	Итого за завтрак	***385***	***32,61***	***30,69***	***49,76***	***640,30***	***8,23***
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Груша	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	Итого за второй завтрак	***200***	***3,10***	***0,65***	***29,35***	***142,50***	***26,00***
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
138 (к)I	Суп гороховый вегетарианский	180	3,5	0,5	17,7	101,5	9,2
295	Рулет с мясом и яйцом и луком	80	10,1	9,2	6,2	145,4	2,6
315	Рис отварной	130	3,0	0,4	20,2	189,96	7,50
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	26,9	140,8	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***645***	***19,0***	***15,1***	***88,9***	***662,8***	***34,3***
Полдник							
произ.	Булочка Дорожная	50	3,5	2,8	45,0	183,00	
произ.	Напиток Снежок	200	5,3	4,6	18,5	154,0	1,32
	ИТОГО за полдник	***250***	***8,8***	***7,4***	***63,5***	***337,0***	***1,3***
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное с овощами	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
	ИТОГО за ужин	***425***	***14,0***	***5,3***	***49,8***	***291,0***	***16,2***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 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**
	77,5	**59,1**	**281,3**	**2073,7**	**86,1**

Меню и пищевая ценность блюд на **1 июня 2023 г.** **Утверждаю**

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58"

3 **День:** 3 Т.В. Асекритова

Неделя: 1

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							
235	Пудинг из творога с изюмом	130	22,0	21,3	16,51	373,20	2,73
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	Итого за завтрак	***365***	***26,86***	***24,81***	***47,71***	***542,50***	***7,45***
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Сок фруктовый	100	1,50	0,15	4,35	23,00	16,00
произ.	Груша	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	Итого за второй завтрак	***200***	***3,10***	***0,65***	***29,35***	***140,50***	***26,00***
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)I	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,6	7,7
295	Рулет с мясом и яйцом и луком	60	7,6	6,9	4,7	109,1	1,9
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7	175,30	7,04
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	26,9	140,8	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***565***	***15,5***	***17,4***	***81,3***	***626,4***	***30,9***
Полдник							
произ.	Булочка Дорожная	50	3,5	2,8	45,0	183,00	
произ.	Напиток Снежок	200	5,3	4,6	18,5	154,0	1,32
	ИТОГО за полдник	***250***	***8,8***	***7,4***	***63,5***	***337,0***	***1,3***
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное с овощами	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,40
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
	ИТОГО за ужин	***395***	***12,5***	***4,6***	***47,6***	***274,4***	***14,7***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 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**
	66,7	**54,8**	**269,5**	**1920,8**	**80,4**