

7 Меню и пищевая ценность блюд на 5 июня 2023 г.

7 День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
	Дополнительный гарнир: горошек	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 (к)	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>19,2</b>	<b>27,4</b>	<b>32,2</b>	<b>440,1</b>	<b>9,4</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Мандарин	100	1,0	0,3	8,9	44,0	6,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>84,0</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,6	5,5	2	52,80	6,80
590(ТИ)	Свекольник	180	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
648,00	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,30	1,10
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	189,96	
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,0	15,1	63,4	8,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>24,3</b>	<b>29,2</b>	<b>69,8</b>	<b>678,6</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>							
773(С)	Булочка "Веснушка"	70	6,2	4,9	43,1	241,60	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>51,6</b>	<b>342,4</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,3	0,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>435</b>	<b>13,1</b>	<b>8,8</b>	<b>47,6</b>	<b>337,0</b>	<b>9,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</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>69,9</b>	<b>76,6</b>	<b>220,2</b>	<b>1882,2</b>	<b>51,7</b>

7 Меню и пищевая ценность блюд на 5 июня 2023 г.

7 День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58 Т.В. Асекритова

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04
	Дополнительный гарнир: горошек	20	6,0	0,5	1,3	16,50	2,4
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 (к)	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>22,5</b>	<b>23,9</b>	<b>31,2</b>	<b>395,6</b>	<b>8,0</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	95	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Маршмаллин	100	1,0	0,3	8,9	44,0	6,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>195</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>84,0</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком, заправленный майонезом	40	0,3	3,8	1	50,20	7,50
590(ТИ)	Свекольник	150	2,5	2,8	9,9	102,50	5,50
648,00	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,1	175,03	
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,0	15,1	63,4	8,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>575</b>	<b>18,4</b>	<b>23,5</b>	<b>61,4</b>	<b>608,5</b>	<b>21,4</b>
<b>Полдник</b>							
773(С)	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,1	26,9	151,00	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	103,5	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,9</b>	<b>8,9</b>	<b>35,4</b>	<b>254,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
321	Картофельное пюре	120	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,3	0,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>425</b>	<b>12,9</b>	<b>8,4</b>	<b>46,5</b>	<b>327,0</b>	<b>9,2</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>64,7</b>	<b>65,1</b>	<b>193,4</b>	<b>1669,6</b>	<b>49,4</b>