

Меню и пищевая ценность блюд на

1 ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ " Детский сад № 58"

1 День: 1
Неделя: 1
Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	3,4	9,4	22,3	204,20	1,9
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	ИТОГО за завтрак	410,00	12,53	21,96	54,95	482,75	3,70
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок яблочный	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Киви	100	0,9	0,2	8,1	43,20	5
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	2,40	0,36	12,45	68,20	21,00
Обед							
622(з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,0
590(ТИ)	Свекольник	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,00
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	8,9	4,6	2,3	90,00	0,80
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	190,0	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,3	75,24	10,80
произ.	хлеб пшеничный	30	2,90	1,01	15,6	79,10	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	685	25	27	75	645	20
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Ацидофилин	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
	Итого за полдник	250	11	11	49	351	2
Ужин							
22(с)	Салат из помидоров и сладкого перца с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,6	6,8
319(к)I	Рыба, запеченная с картофелем по русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	440,0	16,1	17,7	39,4	409,7	16,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			66,3	78,2	230,9	1956,5	62,9