

Меню и пищевая ценность блюд на 28 ноября 2023 г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ " Детский сад №58"

19 День: 4  
Неделя: 4  
Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262(к)I	Каша жидкая на молоке ( из овсяных хлопьев)	180	4,6	8,6	23,3	243,60	1,8
произ.	Батон нарезной	30	2,4	0,87	15,60	73,80	
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>9,7</b>	<b>16,5</b>	<b>55,8</b>	<b>462,4</b>	<b>3,5</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1	0	3,5	20,00	0,8
произв.	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47,00	7,2,
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>67,0</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	3,1	8,4	48,6	21,00
139(с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	180	5,50	5,20	11,70	106,20	5,0
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131	0,14
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	0,00
372	Компот из вишни	180	0,12	0,00	12,40	50,2	6,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>23,3</b>	<b>20,7</b>	<b>75,0</b>	<b>657,8</b>	<b>32,2</b>
<b>Полдник</b>							
783	Пирожок с рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5
произ.	Варенец с лактулозой	190	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>254</b>	<b>16</b>
<b>Ужин</b>							
231	Сырники из творога	130	18,63	16,03	13,72	301,6	0,3
351	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,00	0,1
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	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
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>380</b>	<b>22,16</b>	<b>17,92</b>	<b>49,55</b>	<b>475,97</b>	<b>2,92</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03.),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
<b>сезон ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03.),</b>			<b>66,1</b>	<b>66,1</b>	<b>223,1</b>		<b>55,3</b>
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>							