

Меню и пищевая ценность блюд на			1 августа 2024 г.			Утверждаю	
для воспитанников с непереносимостью БЖП			Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58"				
3	День:	3				Т.В. Асекритова	
	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	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
19	Каша гречневая на овсянном молоке	180	4,7	4,7	29,0	178,1	0,00
	Кофейный напиток на овсянном молоке	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	Итого за завтрак	360	7,34	7,53	45,82	285,60	1,70
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Сок фруктовый	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
290	Мясо тушенное (свининина)	80	8,0	14,1	1,4	166,30	0,50
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	ИТОГО за обед	630	20,8	28,9	62,4	655,4	19,4
Полдник							
произ.	Сок фруктовый	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
	ИТОГО за полдник	100	1,5	0,2	4,4	25,0	16,0
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,9	5,9	4,5	74,4	4,00
360	Рагу овощное с отварным мясом	170	10,8	15,6	13,6	239,4	14
319	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	230	11,9	21,5	27,6	353,9	20,5
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
			Б	Ж	У		(мг) С
			43,0	58,3	144,5		73,6