

Меню и пищевая ценность блюд на		7 августа 2024 г.				Утверждаю	
						Заведующего МАДОУ "Детский сад № 58	
9		День: 4				Т.В. Асекритова	
		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 (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	5,0	5,7	29,1	187,9	1,9
209	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,0	31,50	0
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195(к)	Чай зеленый с молоком и сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	ИТОГО за завтрак	410	11,94	10,61	56,82	362,70	6,52
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Бананы	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,8	0,2	22,2	100,0	7,5
Обед							
14	Салат из помидоров из консервированных с репчатым) луком с	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
590(ТИ)	Свекольник	180	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
128	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,1	2,9
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
376	Компот из изюма	180	0,38	0,0	25,0	101,76	5,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	635	23,7	25,7	111,0	835,8	22,6
Полдник							
741	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
произ.	Йогурт сладкий	200	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	ИТОГО за полдник	270	6,0	7,2	46,0	279,0	0,2
Ужин							
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
255	Котлета рыбная (минтай)	70	9,90	2,00	8,60	77,50	
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	130,00	7,04
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	430	16,3	12,7	48,8	357,9	15,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			58,6	56,4	284,9	1935,5	52,4