

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
Е.С. Осадчая
03 2024 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

05 Марта 2024

3 День: 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
растная категория: 3-7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
235	Пудинг из творога с курагой запеченный	160	24,05	23,56	16,08	258,20	3,03
	Молоко сгущённое	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,07	5,46	0,07	49,6	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	9,3	53,2	0,56
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	125	4,66	4,33	7,08	90,83	1,83
Обед 12:00 - 13:00							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	5,63	7,16	27,35	189,60	
372	Кисель из изюма	180	0,13	0,13	7,9	29,5	1,40
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник 15:30							
	Пряник заварной	45	3,8	2,4	57,8	105,20	
	Йогурт фруктовый	205	5,88	5,11	20,55	154,00	1,46
Ужин 18:30							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
305	Биточки рубленые из птицы	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
595 (с)	Соус молочный с луком	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
317	Макаронные изделия отварные	150	4,6	5,9	24,2	195,71	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,50	34,60	2,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	2,9	1,00	15,60	79,09	
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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			85,0	88,3	299,7	2120,4	56,8

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №37
комбинированного вида"
Е.С. Осадчая
"05" 03 2024 г.

меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

06 Марта 2024

4 День: 4
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
растная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак 08:30 - 09:00							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Батон из муки пшеничной первого сорта	44	3,9	1,34	20,80	105,46	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,46	0,07	49,6	
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	14,5	88,0	1,40
	Груши	80	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак (2) 10:30 - 11:00							
	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	19,95	84,00	4,50
Обед 12:00 - 13:00							
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом и сметаной	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	80	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	150	1,19	6,50	9,30	152,30	6,63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
372	Компот из ягод вишни	180	0,61	0,23	9,5	40,7	11,4
Полдник 15:30							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	50	3,9	8,1	27,2	182,5	0,00
	Ряженка	200	6,22	5,11	9,11	132,44	1,73
Ужин 18:30							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,77	11,00	18,00	355,77	4,55
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,9	1,34	17,10	95,30	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	9,5	53,7	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 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		
			61,3	70,2	248,8	2072,9	48,9