

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8  
"Лесная скалка"

/В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

06.04.2022

День: среда  
Неделя: вторая, 3-й день  
возрастная категория: сад

| N рецепту<br>ры | Наименова<br>ние блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |                |        | Минеральные |        |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|                 |                                       |              | Б                | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Ca          | Fe     |
|                 | Неделя 2<br>День 3<br>Завтрак         |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 38              | Омлет                                 | 130          | 17,650           | 16,070 | 3,020   | 203,650                        | 0,080          | 0,440          | 0,400  | 106,000     | 2,000  |
| 64              | Икра<br>кабачков.<br>Консер.          | 60           | 0,510            | 3,310  | 2,540   | 43,260                         | 0,002          | 0,020          | 6,000  | 13,800      | 0,400  |
| 33              | Сыр в<br>порционной<br>нарезке        | 13,5         | 3,480            | 4,420  | 0,000   | 54,600                         | 0,005          | 0,054          | 0,100  | 135,000     | 0,130  |
| 54              | Какао на<br>молоке 2й<br>вар          | 180          | 5,870            | 4,470  | 20,040  | 143,040                        | 0,060          | 0,210          | 1,700  | 163,000     | 0,300  |
| 59              | Хлеб<br>пшеничный                     | 30           | 2,370            | 0,300  | 14,490  | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 63              | Масло<br>сливочное                    | 6            | 0,050            | 4,300  | 0,080   | 38,820                         | 0,030          | 0,006          | 2,500  | 0,720       | 0,020  |
|                 | Итого за<br>завтрак                   | 419,50       | 29,930           | 32,870 | 40,170  | 553,870                        | 0,207          | 0,739          | 11,200 | 434,520     | 3,240  |
|                 | 2-й завтрак                           |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 55              | Сок<br>фруктовый                      | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
|                 | Итого за 2-й<br>завтрак               | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
|                 | обед                                  |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 1               | Борщ со<br>свежей<br>капустой         | 200          | 1,310            | 3,530  | 10,800  | 123,200                        | 0,060          | 0,050          | 7,420  | 33,870      | 7,000  |
| 10              | Плов из<br>отварной<br>говядины       | 170          | 12,210           | 15,250 | 27,270  | 295,160                        | 0,050          | 0,130          | 0,270  | 16,560      | 1,980  |
| 59              | Хлеб<br>пшеничный                     | 30           | 2,370            | 0,300  | 14,490  | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 58              | Хлеб ржаной<br>(ржано-<br>пшеничный)  | 45           | 2,970            | 0,540  | 15,000  | 78,300                         | 0,081          | 0,036          | 0,000  | 15,800      | 1,760  |
| 46              | Компот из<br>сухофруктов              | 180          | 0,639            | 0,135  | 13,810  | 56,880                         | 0,060          | 0,010          | 2,000  | 28,000      | 1,000  |
|                 | Итого за<br>обед                      | 625          | 19,499           | 19,755 | 81,370  | 624,040                        | 0,281          | 0,235          | 10,190 | 110,230     | 12,130 |
|                 | Полдник                               |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 16              | Тефтеля<br>рыбная                     | 80           | 15,410           | 5,120  | 8,510   | 141,950                        | 0,050          | 0,070          | 0,500  | 20,300      | 0,500  |
| 20              | Картофель<br>отварной                 | 130          | 2,690            | 4,290  | 21,690  | 136,460                        | 0,100          | 0,060          | 13,900 | 11,000      | 0,800  |
| 59              | Хлеб<br>пшеничный                     | 20           | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                         | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260  |
| 49              | Чай с<br>сахаром                      | 180          | 0,000            | 0,000  | 7,209   | 29,745                         | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250       | 0,100  |
|                 | Кондитерско<br>е изделие<br>(пряники) | 50           | 1,400            | 0,800  | 23,300  | 167,900                        | 0,040          | 0,010          | 0,000  | 5,500       | 0,400  |
| 62              | Фрукты<br>свежие                      | 90           | 0,500            | 0,500  | 9,800   | 47,000                         | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
|                 | Итого за<br>полдник                   | 460          | 21,080           | 10,410 | 70,369  | 523,055                        | 0,210          | 0,146          | 14,900 | 42,050      | 2,060  |
|                 | Итого за<br>день:                     | 1654,50      | 70,509           | 63,035 | 209,909 | 1775,965                       | 0,708          | 1,130          | 38,290 | 593,800     | 18,830 |