

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №8

«Лесная сказка»

В.Я.Шагуч

МЕНЮ

10.02.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
2неделя 4день							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» «молочная жидкая»	180/ 200	7.3	8.29	25.38	206.48	№281
			8.69	9.75	32.81	254.99	
	Кофейный напиток с молоком	160/ 200	4.7	4.7	17.57	127.2	№514
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/6	1.838	1.615	11.169	66.673	№59
			2.667	2.135	16.208	94.948	
Итого завтрак			13.838	14.015	49.129	381.403	
			16.737	16.585	62.688	471.398	
2-й завтрак	Фрукты свежие	123/ 130	0.5	0.5	12.05	58.0	№92
			0.52	0.52	12.74	61.1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180/ 200	5.94	2.74	19.95	128.8	№158
			8.48	3.08	25.45	167.01	
	Гуляш из говядины	90/ 100	17.12	16.61	7.31	246.89	№378
			18.55	17.73	8.91	269.47	
	Макаронные изделия	90/ 140	3.17	3.35	19.2	119.68	№432
			5.08	4.34	30.84	182.9	
	Хлеб пшеничный	20/30	1.58	0.2	9.66	47.0	№59
			1.58	0.2	9.66	47.0	
	Хлеб ржаной	40/50	3.08	0.56	15.08	80.4	№58
			3.85	0.7	19.0	100.5	
	Кисель из концентрата	160/ 200	0	0	43.22	44.47	№328
			0	0	44.24	48.46	
Итого обед			30.89	23.46	109.43	648.29	
			34.45	25.45	118.94	719.39	
Полдник	Рыба запеченная в томате с овощами	110/ 120	13.68	7.5	3.62	137.14	№144
			15.82	8.913	4.07	151.34	
	Картофель отварной	110/ 125	2.32	4.13	18.45	131.22	№318
			2.59	6.68	20.86	143.5	
	Хлеб пшеничный	20/20	1.58	0.2	9.66	47.0	№59
			1.58	0.2	9.66	47.0	
	Чай с сахаром	160/ 200	0	0	10.0	40.0	№505
			0	0	13.0	52.0	
	Кондитерские изделия (печенье)	25/40	1.12	1.77	11.23	62.56	№604
			3.0	4.72	29.96	166.84	
Итого полдник			19.43	16.88	55.79	450.19	
			21.41	20.0	62.9	482.45	