

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №8

«Лесная сказка»

В.Я.Шагуч

МЕНЮ

13.01.2022



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ястн/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
2 неделя 4 день			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» «молочная жидкая»	180/ 200	7.3 8.69	8.29 9.75	25.38 32.81	206.48 254.99	№281
	Кофейный напиток с молоком	160/ 200	4.7 5.38	4.7 4.11	17.57 21.66	127.2 151.78	№514
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/6	1.838 2.667	1.615 2.135	11.169 16.208	66.673 94.948	№59
Итого завтрак			13.838 16.737	14.015 16.585	49.129 62.688	381.403 471.398	
2-й завтрак	Фрукты свежие	123/ 130	0.5 0.52	0.5 0.52	12.05 12.74	58.0 61.1	№92
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180/ 200	5.94 8.48	2.74 3.08	19.95 25.45	128.8 167.01	№158
	Гуляш из говядины	90/ 100	17.12 18.55	16.61 17.73	7.31 8.91	246.89 269.47	№378
	Макаронные изделия	90/ 140	3.17 5.08	3.35 4.34	19.2 30.84	119.68 182.9	№432
	Хлеб пшеничный	20/30	1.58 1.58	0.2 0.2	9.66 9.66	47.0 47.0	№59
	Хлеб ржаной	40/50	3.08 3.85	0.56 0.7	15.08 19.0	80.4 100.5	№58
	Кисель из концентрата	160/ 200	0 0	0 0	43.22 44.24	44.47 48.46	№328
Итого обед			30.89 34.45	23.46 25.45	109.43 118.94	648.29 719.39	
Полдник	Рыба запеченная в томате с овощами	110/ 120	13.68 15.82	7.5 8.913	3.62 4.07	137.14 151.34	№144
	Картофель отварной	110/ 125	2.32 2.59	4.13 6.68	18.45 20.86	131.22 143.5	№318
	Хлеб пшеничный	20/20	1.58 1.58	0.2 0.2	9.66 9.66	47.0 47.0	№59
	Чай с сахаром	160/ 200	0 0	0 0	10.0 13.0	40.0 52.0	№505
	Кондитерские изделия (печенье)	25/40	1.12 3.0	1.77 4.72	11.23 29.96	62.56 166.84	№604
Итого полдник			19.43 21.41	16.88 20.0	55.79 62.9	450.19 482.45	

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №8