

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8
"Лесная сказка"

В.Я.Шагун

Меню приготавливаемых блюд

13.04.2022

День: среда
Неделя: первая, 3-й день
возрастная категория: ясли

N рецептур ы	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 1 День 3 Завтрак										
38	Омлет	90	8,520	12,150	1,910	140,500	0,050	0,310	0,300	74,200	1,400
34	Зеленый горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
33	Сыр порционный в нарезке	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	160	4,350	3,750	17,200	121,000	0,030	0,130	1,300	100,000	0,100
	итого за завтрак	333,00	18,560	22,780	35,738	413,230	0,136	0,492	9,670	292,300	2,290
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	180	4,950	2,280	16,650	107,540	0,100	0,040	6,200	13,700	0,700
11	Пудинг из говядины	60	15,310	16,340	0,730	211,360	0,050	0,130	0,000	22,800	1,000
21	Пюре картофельное	120	2,641	3,640	17,920	115,442	0,130	0,090	4,800	36,400	0,090
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	576	27,441	23,010	73,480	604,482	0,375	0,355	12,000	146,400	4,650
	Полдник										
17	Рыба запеченная в томате	110	10,500	5,680	4,970	113,000	0,070	0,050	3,700	28,000	0,700
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,090	0,060	0,000	4,000	0,200
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
61	Кондитерское изделие(печенье)	25	1,120	1,770	11,230	101,500	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
	Итого за полдник	400	13,600	8,050	45,140	326,000	0,220	0,150	16,700	62,250	4,460
	Итого за день:	1459,00	59,601	53,840	172,358	1418,712	0,741	1,007	40,370	507,950	12,800