

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Детский сад №8

«Лесная сказка»

В.Шагуч

МЕНЮ

18.03.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда да если сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя 5 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180/ 200	4.84 5.0	7.05 7.89	8.02 11.27	136.08 138.02	№ 263
	Кофейный напиток с молоком	160/ 200	4.7 5.38	4.110 4.7	12.58 16.67	108.25 132.83	№ 514
	Хлеб пшеничный с маслом	20/ 530/ 6	1.838 2.667	1.615 2.135	11.169 16.208	66.673 94.948	№59
Итого завтрак			11.378 13.047	12.775 14.725	31.769 44.148	311.003 365.798	
2-й завтрак	Сок фруктовый	180/ 180	0.594 0.666	0.110 126	18.9 21.24	79.2 89.1	№55
	Обед						
	Борщ со свежей капустой	180/ 200	2.65 3.12	5.16 5.31	14.74 18.09	80.93 88.97	№1
	Котлеты, биточки из говядины	70/ 75	10.78 11.84	9.54 10.53	1.6 1.87	135.44 149.27	№ 382
	Пюре картофельное	140/ 160	3.09 3.051	4.27 4.82	20.96 23.35	135.02 151.36	№ 441
	Зеленый горошек	55/ 95	2.576 3.02	0.16 0.21	5.48 6.34	33.28 39.0	№ ТТК
	Хлеб пшеничный	20/ 20	1.58 1.58	0.2 0.2	9.66 9.66	47.0 47.0	№59
	Хлеб ржанной	40/ 50	3.08 3.85	0.56 0.7	15.08 19.0	80.4 100.5	№58
	Компот из свежих яблок	160/ 200	0.14 0.146	0.14 0.146	12.41 13.55	53.36 58.06	№46
Итого обед			23.896 23.587	20.03 21.706	79.858 85.52	565.43 595.16	
Полдник	Рыбные тефтели	70/ 85	12.45 15.41	3.59 5.12	5.51 8.51	104.48 141.95	№ 261
	Томатный соус	30 /40	0.32 0.47	1.110 1.19	2.04 2.83	19.54 24.26	№ 456
	Макаронь отварные	90/ 140	3.17 5.08	3.35 4.34	19.2 30.84	119.68 182.9	№ 432
	Икра из отварной моркови	80/ 90	1.94 2.0	5.62 6.65	11.44 13.33	104.42 122.12	№ 133
	Хлеб пшеничный	18/ 19	1.422 1.5.1	0.18 0.19	8.694 9.177	42.3 44.65	№59
	Чай с сахаром	160/ 200	0.000 0.000	0.000 0.000	5.01 8.01	21.05 33.05	№ 505
Итого полдник			19.302 24.461	13.85 17.49	51.894 72.697	411.47 548.93	