

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Детский сад №8

"Лесная сказка"

В. Шагуч

МЕНЮ

20.01.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептур
1 неделя 4 день			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/ 200	8.03 9.0	7.25 8.17	27.05 28.7	203.54 221.89	№ 282
	Какао с молоком	160/ 200	4.65 5.36	3.94 4.52	17.33 21.35	124.61 148.63	№ 508
	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			14.518 17.027	12.805 14.825	50.559 61.268	375. 873 446. 518	
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 макаронными изделиями	180/ 200	2.18 2.7	4.37 5.45	15.36 19.09	109.72 136.59	№ 161
	Тефтели говяжьи	55/6 5	8.81 10.76	8.71 10.64	7.35 8.9	142.53 174.09	№ 287
	Капуста тушеная	150/ 180	3.88 4.34	4.23 4.26	13.26 15.67	106.91 129.88	№ 435
	Хлеб пшеничный	20/3 0	1.58 1.58	0.2 0.2	9.66 9.66	47.0 47.0	№59
	Хлеб ржанной	40/5 0	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			19.53 23.866	18.07 17.322	98.94 115.64	512.08 637.05	
Полдник	Рыба запеченная в томате с овощами	120/ 140	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)	25/4 0	1.12 3.0	1.77 4.72	11.23 29.96	62.56 166.84	№ 604
Итого полдник			19.43 23.114	16.88 19.979	55.79 73.317	450.19 533.135	