

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Детский сад №8

«Лесная сказка»

Шагуч

## МЕНЮ

21.03.2022



| Прием пищи         | Наименование блюда               | Вес блюда если/сад | Пищевые вещества |                  |                  |                    | № Рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------|
| 2 неделя<br>1 день |                                  |                    | Б                | Ж                | У                |                    |             |
| Завтрак            | Каша манная<br>молочная жидкая   | 180/<br>200        | 6.49<br>7.37     | 7.21<br>8.12     | 24.31<br>24.7    | 189.36<br>201.98   | №277        |
|                    | Кофейный<br>напиток с<br>молоком | 160/<br>200        | 4.7<br>5.38      | 4.110<br>4.7     | 12.58<br>16.67   | 108.25<br>132.83   | №514        |
|                    | Хлеб пшеничный<br>с маслом       | 20/5<br>30/6       | 1.838<br>2.667   | 1.615<br>2.135   | 11.169<br>16.208 | 66.673<br>94.948   | №59         |
|                    | Отварное яйцо                    | 40/40              | 5.1              | 4.6              | 0.3              | 63.0               | №209        |
| Итого завтрак      |                                  |                    | 18.128<br>20.517 | 17.535<br>19.555 | 48.359<br>54.878 | 427.283<br>481.388 |             |
| 2-й завтрак        | Сок фруктовый                    | 160/<br>160        | 0.594<br>0.666   | 0.110.126        | 18.9<br>21.24    | 79.2<br>89.1       | №55         |
| Обед               | Суп (полевой)                    | 180/<br>200        | 3.85<br>4.91     | 7.07<br>8.84     | 11.81<br>15.26   | 126.77<br>160.77   | №157        |
|                    | Котлета из<br>курицы             | 60/70              | 11.86<br>13.92   | 12.28<br>14.59   | 6.03<br>7.14     | 185.47<br>215.59   | №422        |
|                    | Гречневая каша                   | 95/<br>135         | 3.82<br>5.74     | 4.25<br>4.89     | 17.19<br>25.76   | 122.14<br>169.14   | №           |
|                    | Зеленый<br>горошек               | 50/95/<br>0,9      | 2.576<br>0,9     | 0.16<br>0.5      | 5.48<br>1.3      | 33.28<br>7.2       | №ТТК        |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 20/30              | 1.58<br>1.58     | 0.2<br>0.2       | 9.66<br>9.66     | 47.0<br>47.0       | №59         |
|                    | Хлеб ржанной                     | 40/50              | 3.08<br>3.85     | 0.56<br>0.7      | 15.08<br>19.0    | 80.4<br>100.5      | №58         |
|                    | Компот из<br>сухофруктов         | 160/<br>200        | 0.58<br>0.71     | 0.12<br>0.15     | 19.52<br>24.56   | 80.5<br>101.14     | №241        |
| Итого обед         |                                  |                    | 29.376<br>30.19  | 26.48<br>31.07   | 79.818<br>82.36  | 681.73<br>730.12   |             |
| Полдник            | Картофель<br>отварной            | 110/<br>125        | 2.32<br>2.59     | 4.13<br>6.68     | 18.45<br>20.86   | 131.22<br>143.5    | №318        |
|                    | Икра из отварной<br>морюви       | 75/80              | 1.41<br>1.58     | 4.61<br>6.34     | 7.9<br>9.15      | 80.07<br>99.46     | №133        |
|                    | Булочка                          | 60/70              | 5.82<br>6.9      | 2.22<br>2.61     | 31.8<br>38.43    | 170.66<br>204.92   | №588        |
|                    | Фрукты Свежие                    | 123/<br>130        | 0.5<br>0.52      | 0.5<br>0.52      | 12.05<br>12.74   | 58.0<br>61.1       | №126        |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 20/20              | 1.422<br>1.51    | 0.18<br>0.19     | 8.694<br>9.177   | 42.3<br>44.65      | №59         |
|                    | Чай с сахаром                    | 160/<br>200        | 0.000<br>0.000   | 0.000<br>0.000   | 5.01<br>8.01     | 21.05<br>33.05     | №505        |
| Итого полдник      |                                  |                    | 11.63<br>16.0    | 14.21<br>16.34   | 84.87<br>98.367  | 520.28<br>586.68   |             |