

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад  
№8 "Лесная сказка"

В.Я.Шагун

Меню приготавливаемых блюд

21.04.2022

День: четверг  
Неделя: вторая, 4-й день  
возрастная категория: ясли

| N рецепту<br>ры | Наимено<br>вание<br>блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |                |        | Минеральные |       |
|-----------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|-------|
|                 |                                             |              | Б                | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са          | Fe    |
|                 | Неделя 2<br>День 4<br>Завтрак               |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |       |
| 24              | Каша<br>овсяная<br>молочная<br>жидкая       | 150          | 6,090            | 6,920  | 21,190  | 172,410                        | 0,080          | 0,180          | 2,150  | 139,000     | 0,500 |
| 59              | Хлеб<br>пшенич<br>ный                       | 20           | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                         | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260 |
| 63              | Масло<br>сливочно<br>е                      | 5            | 0,040            | 3,600  | 0,060   | 32,350                         | 0,003          | 0,005          | 2,500  | 0,600       | 0,010 |
| 51              | Кофейны<br>й напиток<br>с<br>молоком        | 160          | 4,350            | 4,110  | 17,200  | 121,000                        | 0,030          | 0,130          | 1,100  | 100,000     | 0,100 |
|                 | итого за<br>завтрак                         | 335,00       | 12,060           | 14,830 | 48,110  | 372,760                        | 0,133          | 0,321          | 6,250  | 243,600     | 0,870 |
|                 | 2-й<br>завтрак                              |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |       |
| 62              | Фрукты<br>свежие                            | 85           | 0,400            | 0,400  | 9,280   | 44,000                         | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900 |
|                 | итого за<br>2-й<br>завтрак                  | 85           | 0,400            | 0,400  | 9,280   | 44,000                         | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900 |
|                 | обед                                        |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |       |
| 3               | Суп<br>картофел<br>ный с<br>бобовым<br>и    | 180          | 4,950            | 2,280  | 16,650  | 107,540                        | 0,100          | 0,040          | 6,200  | 13,700      | 0,700 |
| 7               | Гуляш из<br>говядины                        | 90           | 11,600           | 9,170  | 2,950   | 196,630                        | 0,050          | 0,110          | 0,620  | 11,900      | 0,200 |
| 23              | Макаронн<br>ые<br>изделия                   | 110          | 3,860            | 4,080  | 23,420  | 146,000                        | 0,030          | 0,009          | 0,009  | 3,400       | 0,500 |
| 59              | Хлеб<br>пшенич<br>ный                       | 20           | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                         | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260 |
| 58              | Хлеб<br>ржаной<br>(ржано-<br>пшенич<br>ный) | 36           | 2,380            | 0,430  | 12,000  | 62,640                         | 0,065          | 0,029          | 0,000  | 12,600      | 1,600 |
| 47              | Кисель из<br>сухофрук<br>тов                | 160          | 0,670            | 0,500  | 21,440  | 88,800                         | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,000       | 0,100 |
|                 | итого за<br>обед                            | 596          | 25,040           | 16,660 | 86,120  | 648,610                        | 0,265          | 0,194          | 7,329  | 46,600      | 3,360 |
|                 | Полдник                                     |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |       |
| 30              | Запеканка<br>из<br>творога                  | 80           | 10,420           | 10,880 | 6,200   | 209,710                        | 0,040          | 0,300          | 0,400  | 178,000     | 0,600 |
| 40              | Соус<br>молочны<br>й                        | 30           | 0,890            | 2,055  | 4,460   | 40,100                         | 0,010          | 0,030          | 0,220  | 27,000      | 0,030 |
| 44              | кефир                                       | 150          | 4,200            | 3,620  | 5,800   | 76,850                         | 0,080          | 0,340          | 1,400  | 140,000     | 0,200 |
|                 | Итого за<br>полдник                         | 260          | 15,510           | 16,555 | 16,460  | 326,660                        | 0,130          | 0,670          | 2,020  | 345,000     | 0,830 |
|                 | Итого за<br>день:                           | 1276,00      | 53,010           | 48,445 | 159,970 | 1392,030                       | 0,558          | 1,205          | 28,599 | 656,000     | 7,960 |