

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8 "Лесная сказка"

/ В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

22.04.2022

День: пятница
Неделя: вторая, 5-й день
возрастная категория: сад

N рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁₀₁	В ₁₀₂	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 5 Завтрак										
28	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
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	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
	итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
	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										
4	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
6	Голубцы ленивые	70	6,440	7,150	2,660	100,520	0,040	0,020	2,500	6,800	0,300
21	Пюре картофельное	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	1,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	77,010	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	итого за обед	665	16,330	15,940	82,450	584,550	0,431	0,565	17,220	354,070	10,750
	Полдник										
39	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
35	Икра кабачковая	60	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,090	0,006	0,000	4,000	0,200
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
61	печенье	40	2,000	2,720	20,960	110,100	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
	Итого за полдник	340	9,190	10,830	40,669	293,105	0,152	0,226	6,000	52,650	2,300
	Итого за день:	1551,00	40,790	42,688	201,949	1399,282	0,883	1,146	32,320	798,440	16,860