

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Детский сад №8

«Песная сказка»

В.Я.Шагуч

МЕНЮ

25.01.2022

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда если/ сад	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ Рецеп туры
2 неделя 2 день			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/ 200	8.03 9.0	7.25 8.17	27.05 31.77	203.54 233.26	№279
	Чай с молоком	160/ 200	2.9 4.13	2.5 3.56	14.8 19.84	76.95 94.0	№507
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/6	1.838 2.667	1.615 2.135	11.169 16.208	66.673 94.948	№59
	Сыр в порционной нарезке	10/15	2.494 3.712	3.139 4.715	-	39.13 58.24	№27
Итого завтрак			16.028 20.139	17.621 21.903	56.717 68.981	451.662 504.868	
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 «Полевой»	180/ 200	2.17 2.88	3.32 3.78	13.55 19.98	97.18 126.34	№145
	Котлета из говядины	70/75	10.78 11.84	9.54 10.53	1.6 1.87	135.44 149.27	№382
	Капуста тушеная	150/ 180	3.88 4.34	4.23 4.26	13.26 15.67	106.91 129.88	№435
	Хлеб пшеничный	20/30	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 сухофруктов	160/ 200	0.58 0.71	0.12 0.15	19.52 24.56	80.5 101.14	№241
Итого обед			22.07 25.0	17.97 19.0	67.68 90.0	528.48 654.0	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	90/ 120	14.72 19.69	10.57 11.46	9.98 14.02	196.75 256.47	№328
	Соус сметанный	40/50	1.35 1.52	5.31 6.15	4.8 7.1	64.75 75.63	№454
	Йогурт	145/ 194	7.1 9.7	4.54 6.21	4.97 6.79	96.56 131.92	№531
	Кондитерские изделия(Пряни к)	25/50	0.72 2.4	0.42 1.4	11.65 38.85	50.37 167.9	№603
Итого полдник			24.77 33.0	22.92 25.0	38.8 66.0	459.56 631.0	