

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Детский сад №8

"Лесная сказка"

В.Я.Шагуч



МЕНЮ

26.01.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если/ сад	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ Рецеп туры
			Б	Ж	У		
2 неделя 3 день							
Завтрак	Омлет	90/ 130	8.52 17.65	12.15 16.07	1.91 3.02	108.97 203.65	№311
	Зеленый горошек консервированный	50/-	2.576	0.16	5.48	33.28	№ТТК
	Икра кабачковая консервированная	-/140	1.532	9.932	7.629	129.782	№129
	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
	Какао на молоке 2-й вар.	160/ 200	4.65 5.87	3.94 4.97	17.33 22.27	124.61 158.93	№508
Итого завтрак			18.238 26.927	21.491 23.768	29.887 41.011	347.102 464.952	
2-й завтрак	Сок фруктовый	180/ 180	0.594 0.666	0.110.12 6	18.9 21.24	79.2 89.1	№55
Обед	Борщ со свежей капустой	180/ 200	2.65 3.12	5.16 5.31	14.74 18.09	80.93 88.97	№1
	Плов из отварной говядины	140/ 190	12.01 13.57	14.49 16.95	21.91 30.30	265.98 327.96	№380
	Хлеб пшеничный	20/30	1.58 1.58	0.2 0.2	9.66 9.66	47.0 47.0	№59
	Хлеб ржаной	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			17.4 19.9	20.53 22.41	67.96 75.92	499.12 535.86	
Полдник	Запеканка из творога	90/ 120	15.42 20.53	10.38 12.9	6.2 18.17	209.71 274.11	№237
	Соус молочный	40/50	1.19 1.47	2.74 3.28	5.95 7.43	53.46 61.54	№252
	Кефир	145/ 194	4.2 5.63	3.62 4.85	5.8 7.76	76.85 102.82	№530
	Булочка	60/70	5.82 6.9	2.22 2.61	31.8 38.43	170.66 204.92	№588
	Фрукты Свежие	123/ 130	0.5 0.52	0.5 0.52	12.05 12.74	58.0 61.1	№126
Итого полдник			24.31 27.13	16.79 19.46	61.8 64.8	537.27 568.68	