

Утверждаю:
"Лесная сказка"
В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

26.04.2022

День: вторник
Неделя: первая, 2-й день
возрастная категория: сад

N рецептур ы	Наименов ание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 2 Завтрак										
25	Каша манная молочная	180	3,600	4,000	22,200	171,540	0,100	0,160	1,400	165,000	0,400
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
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
33	Сыр в порционной нарезке	13,5	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
	итого за завтрак	409,50	9,500	13,020	43,979	365,205	0,165	0,229	4,500	317,970	1,040
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2- й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	200	2,170	3,320	13,550	97,180	0,050	0,050	7,800	20,200	0,220
8	Жаркое по домашнему	180	22,500	3,650	18,000	297,000	0,200	0,300	9,100	42,000	4,000
64	Зеленый горошек консервиро ванный	60	1,620	0,110	3,360	20,670	0,020	0,020	6,000	13,800	0,400
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
46	Компот из сухофрукто в	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	695	32,269	8,055	78,210	620,530	0,441	0,425	25,400	135,800	7,770
	Полдник										
32	Сырник из творога	100	20,990	14,020	24,920	313,750	0,050	0,250	0,200	141,000	0,700
41	Соус сметанный	40	1,100	4,130	4,590	40,536	0,090	0,020	0,300	16,900	0,020
43	Йогурт	200	6,200	4,850	8,500	102,800	0,060	0,300	1,200	238,000	0,200
	Итого за полдник	340	28,290	23,000	38,010	457,086	0,200	0,570	1,700	395,900	0,920
	Итого за день:	1534,50	70,559	44,575	169,999	1489,821	0,836	1,244	44,600	870,470	12,630