



4.07.2022г.

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая, 1-й день
возрастная категория: сад

N рецеп- туры	Наименов- ание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет- ическая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
29	Суп молочный с вермишелью	180	6,620	5,860	34,030	196,160	0,800	0,180	0,900	150,000	0,300
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
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
	итого за завтрак	436,00	14,140	15,060	56,109	398,225	0,890	0,375	3,900	189,970	1,610
	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										
1	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
64	Свежие огурцы	120	56,000	0,900	0,500	1,300		0,020	0,020	6,000	13,800
14	Плов из отварной птицы	160	14,400	19,090	30,200	350,380	0,020	0,060	1,000	26,400	1,000
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(ржа- но- пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	735	77,689	24,495	84,800	680,560	0,251	0,185	10,940	126,070	24,950
	Полдник										
56	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	355	12,280	8,258	81,660	423,667	0,120	0,230	15,300	156,800	4,500
	Итого за день:	1676,00	104,109	47,813	240,569	1577,452	1,271	0,800	32,140	479,840	32,460