

8.07.2022г.

Меню приготавливаемых блюд



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

| N<br>рецептур<br>ы | Наимено<br>вание<br>блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины , мг  |                |        | Минеральные |        |
|--------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|                    |                                             |              | Б                | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са          | Fe     |
|                    | Неделя 1<br>День 5<br>Завтрак               |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 27                 | Каша<br>гречневая<br>молочная<br>жидкая     | 180          | 4,350            | 6,340  | 7,200   | 175,200                        | 0,130          | 0,130          | 1,300  | 10,800      | 0,880  |
| 51                 | Кофейный<br>напиток с<br>молоком            | 180          | 4,950            | 4,270  | 19,900  | 139,140                        | 0,040          | 0,160          | 1,300  | 126,000     | 0,100  |
| 59                 | Хлеб<br>пшеничны<br>й                       | 30           | 2,370            | 0,300  | 14,490  | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 63                 | Масло<br>сливочное                          | 6            | 0,050            | 4,300  | 0,080   | 38,820                         | 0,030          | 0,006          | 2,500  | 0,720       | 0,020  |
|                    | итого за<br>завтрак                         | 396,00       | 11,720           | 15,210 | 41,670  | 423,660                        | 0,230          | 0,305          | 5,600  | 153,520     | 1,390  |
|                    | 2-й<br>завтрак                              |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 55                 | Сок<br>фруктовый                            | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
|                    | итого за 2-<br>й завтрак                    | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
|                    | обед                                        |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 1                  | Суп<br>полевой                              | 200          | 3,850            | 7,070  | 11,810  | 126,770                        | 0,040          | 0,030          | 8,000  | 21,000      | 0,600  |
| 9                  | Котлеты,<br>биточки<br>из<br>говядины       | 75           | 11,660           | 8,660  | 11,780  | 149,270                        | 0,070          | 0,120          | 0,110  | 27,300      | 1,900  |
| 37                 | Икра из<br>отварной<br>свеклы               | 90           | 2,000            | 6,650  | 13,330  | 122,120                        | 0,020          | 0,200          | 6,300  | 35,200      | 1,400  |
| 59                 | Хлеб<br>пшеничны<br>й                       | 30           | 2,370            | 0,300  | 14,490  | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 58                 | Хлеб<br>ржаной<br>(ржано-<br>пшеничны<br>й) | 45           | 2,970            | 0,540  | 15,000  | 78,300                         | 0,081          | 0,036          | 0,000  | 15,800      | 1,760  |
| 45                 | Компот из<br>свежих<br>яблок                | 180          | 0,150            | 0,150  | 18,540  | 77,010                         | 0,080          | 0,340          | 1,400  | 240,000     | 0,200  |
|                    | итого за<br>обед                            | 620          | 23,000           | 23,370 | 84,950  | 623,970                        | 0,321          | 0,735          | 16,310 | 355,300     | 6,250  |
|                    | Полдник                                     |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 15                 | Котлеты,<br>биточки<br>рыбные               | 80           | 13,140           | 3,080  | 6,830   | 107,470                        | 0,050          | 0,080          | 0,300  | 28,000      | 0,400  |
| 59                 | Хлеб<br>пшеничны<br>й                       | 20           | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                         | 0,090          | 0,006          | 0,000  | 4,000       | 0,200  |
| 61                 | печенье                                     | 45           | 2,000            | 2,720  | 20,960  | 110,100                        | 0,030          | 0,020          | 0,000  | 11,600      | 0,800  |
| 64                 | Свежие<br>огурцы                            | 120          | 56,000           | 0,900  | 0,500   | 1,300                          | 1,300          | 0,020          | 0,020  | 6,000       | 13,800 |
| 49                 | Чай с<br>сахаром                            | 180          | 0,000            | 0,000  | 7,209   | 29,745                         | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250       | 0,100  |
|                    | Итого за<br>полдник                         | 445          | 72,720           | 6,900  | 45,159  | 295,615                        | 1,470          | 0,126          | 0,320  | 50,850      | 15,300 |
|                    | Итого за<br>день:                           | 1611,00      | 107,440          | 45,480 | 189,779 | 1418,245                       | 2,031          | 1,176          | 24,230 | 566,670     | 24,340 |