

Меню приготавливаемых блюд



В.Я.Шагуч

День: четверг
Неделя: первая, 4-й день
возрастная категория: сад

№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 4 Завтрак										
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
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
	Итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
	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										
5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,180	4,370	15,360	109,720	0,030	0,010	0,800	7,800	0,400
12	Тефтели говяжьи	70	11,600	11,400	9,600	187,500	0,030	0,080	0,500	12,600	0,900
19	Капуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
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	0,030	0,036	0,000	14,000	0,700
	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	103,560	0,000	0,000	0,000	18,000	0,000
	Итого за обед	455	19,530	20,930	63,730	418,090	0,150	0,176	26,300	132,400	3,690
	Полдник										
30	Валеканов творог	410	31,950	21,500	10,970	280,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,000
40	Соус молочный	40	1,800	2,700	5,900	39,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
41	Кисель	100	5,000	0,000	2,700	25,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за полдник	450	38,750	24,200	19,570	344,900	0,000	0,000	0,000	20,000	0,000