

27.06.2022г.

Меню приготавливаемых блюд



Детский сад №8 "Лесная скала" г. В. Шарыч

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

| N рецептур | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |                |        | Минеральные вещества |        |
|------------|-------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|-------------------------|----------------|----------------|--------|----------------------|--------|
|            |                               |           | Б                | Ж      | У       |                         | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са                   | Fe     |
|            | Неделя 2<br>День 1<br>Завтрак |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 25         | Каша манная молочная жидкая   | 180       | 6,400            | 7,210  | 22,200  | 171,540                 | 0,100          | 0,160          | 1,400  | 165,000              | 0,400  |
| 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  |
| 51         | Кофейный напиток с молоком    | 180       | 4,950            | 4,270  | 19,900  | 139,140                 | 0,040          | 0,160          | 1,300  | 126,000              | 0,100  |
|            | итого за завтрак              | 396,00    | 13,770           | 16,080 | 56,670  | 420,000                 | 0,200          | 0,335          | 5,700  | 307,720              | 0,910  |
|            | 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                          |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 4          | Суп полевой                   | 200       | 3,850            | 7,070  | 11,810  | 126,770                 | 0,040          | 0,030          | 8,000  | 21,000               | 0,600  |
| 13         | Котлеты из курицы             | 65        | 13,920           | 14,590 | 7,140   | 215,590                 | 0,700          | 0,110          | 1,450  | 26,000               | 0,800  |
| 22         | гречневая каша                | 130       | 5,539            | 4,718  | 24,858  | 163,730                 | 0,080          | 0,090          | 0,000  | 12,300               | 0,900  |
| 64         | Свежие огурцы                 | 50        | 56,000           | 0,900  | 0,500   | 1,300                   | 0,020          | 0,020          | 0,020  | 6,000                | 13,800 |
| 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 сухофруктов         | 180       | 0,639            | 0,135  | 13,810  | 56,880                  | 0,060          | 0,010          | 2,000  | 28,000               | 1,000  |
|            | итого за обед                 | 700       | 85,288           | 28,253 | 87,608  | 713,070                 | 1,011          | 0,305          | 11,970 | 125,100              | 19,250 |
|            | Полдник                       |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 49         | Чай с сахаром                 | 180       | 0,000            | 0,000  | 7,209   | 29,745                  | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250                | 0,100  |
| 56         | Пирожок с повидлом            | 85        | 6,960            | 3,690  | 52,650  | 242,900                 | 0,050          | 0,050          | 0,100  | 12,000               | 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       | 7,460            | 4,190  | 69,659  | 319,645                 | 0,080          | 0,070          | 13,100 | 34,050               | 3,800  |
|            | Итого за день:                | 1601,00   | 106,518          | 48,523 | 231,937 | 1527,715                | 1,301          | 0,720          | 32,770 | 473,870              | 25,360 |