

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8

"Лесной сад"

Л.Я.Шагун

6.07.2022г.

Меню приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: первая, 3-й день
возрастная категория: сад

N рецептур ы	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 1 День 3 Завтрак										
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,080	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Икра набачковая консервиров анная.	120	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
33	Сыр в порционной нарезке	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
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
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	итого за завтрак	479,00	29,010	32,670	40,030	549,970	0,187	0,689	10,800	397,520	3,040
	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										
3	Суп картофельн ый с бобовыми	200	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
11	Пудинг из говядины	70	16,090	17,270	0,800	222,710	0,050	0,130	0,000	22,800	1,200
21	Пюре картофельно е	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	1,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	ржаной(ржа но-	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	665	30,589	25,255	85,010	691,410	0,521	0,345	15,800	139,400	5,750
	Полдник										
17	Пюре рыбная в томате с овощами	170	13,300	7,200	6,300	143,000	0,090	0,070	4,700	35,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
61	Кондитерско е изделие (печенье)	45	2,000	2,720	20,960	166,840	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
	Итого за полдник	505	14,880	7,400	53,929	433,585	0,170	0,116	18,200	72,650	4,960
	Итого за день:	1799,00	74,479	65,325	196,969	1749,965	0,888	1,160	46,800	616,570	15,150