

Утверждаю

Знакомлюсь МБДОУ "Детский сад №8

Песнянская

В.Я.Шагун

Меню приготавливаемых блюд

14.07.2022г.

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

N рецепту ры	Наимено вание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Неделя 2 День 4 Завтрак										
24	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,300	8,290	25,380	206,480	0,080	0,180	2,150	254,000	0,700
59	Хлеб пшенич ный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочно е	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
51	Кофеи мый 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	14,670	17,160	59,850	454,940	0,180	0,355	6,450	396,720	1,210
	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										
3	Суп картофел ный с бобовым и	200	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
7/7	Гуляш из говядины	100	12,890	10,190	3,280	226,500	0,050	0,120	0,690	13,600	0,500
23	Макаронн ые изделия	130	4,820	4,120	26,210	173,750	0,050	0,014	0,014	5,300	0,700
59	Хлеб пшенич ный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
64	Свежие огурцы	56	0,900	0,500	1,300		0,020	0,020	6,000	13,800	
58	Хлеб ржаной (ржано- пшенич ный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,016	0,000	15,800	1,760
47	Насель из сухофрукт ов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	Итого за обед	741	53,730	45,480	219,870	1581,010	0,731	0,819	51,854	661,740	11,270
	Полдник										
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	217,000	0,800
40	Сметан ный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	кефир	200	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	350	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день:	1577,00	90,070	74,260	277,130	2237,880	0,995	1,849	56,204	1333,740	13,030