Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Детский сад №8 "Лесная сказка"
В.Я. Шагуя

22.07.2022г.

Меню приготавливаемых блюд

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

N рецептур	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины , мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	Неделя 1 День 5 Завтрак										
27	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,030	5,880	6,680	146,000	0,130	0,010	1,130	9,200	1,990
51	Кофейный напиток с молоком	160	4,350	4,110	17,200	121,000	0,030	0,130	1,100	100,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	итого за завтрак	**335,00**	**10,000**	**13,790**	**33,600**	**346,350**	**0,183**	**0,151**	**5,230**	**113,800**	**2,360**
	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										
1	Суп полевой	180	3,200	5,890	9,840	105,600	0,040	0,030	6,700	18,900	0,500
9	Котлеты, биточки из говядины	60	9,270	6,930	9,420	116,470	0,060	0,110	0,090	27,300	0,090
37	Икра из отварной свеклы	80	1,940	5,920	11,440	104,420	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
34	Зелёный горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
45	Компот из свежих яблок	160	0,131	0,131	12,420	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	**576**	**19,461**	**19,561**	**66,858**	**501,970**	**0,285**	**0,447**	**19,690**	**401,500**	**4,250**
	Полдник										
64	**Свежий огкрец**	50	0,9	0,5	1,3	0,02	0,02	5	11,5	7,2	
15	Котлеты, биточки рыбные	70	2,610	2,620	5,780	92,000	0,050	0,080	0,300	24,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
61	печенье	22	1,120	1,770	11,230	62,560	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	Итого за полдник	**272**	**5,310**	**4,590**	**36,670**	**222,060**	**0,100**	**0,106**	**0,800**	**37,450**	**1,320**
	Итого за день:	**1333,00**	**34,771**	**37,941**	**155,128**	**1198,667**	**0,578**	**0,714**	**27,720**	**559,750**	**9,330**

Сканировано с CamScanner