

26.07.2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Утверждено

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 8
"Песчанка" В.И.Цагу

В.И.Цагу

В.И.Цагу

День: вторник
Неделя: вторая, 2-й день
возрастная категория: ясли

№ рецепту	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Неделя 2 День 2 Завтрак										
26	Каша пшеничная варенная жидкая	150	6,730	6,640	26,000	193,200	0,170	0,160	1,300	90,000	1,080
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	32,150	0,003	0,003	2,500	0,600	0,010
33	Сыр пошехонский	8	2,320	2,420	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
45	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	итого за завтрак	343,00	10,670	13,360	45,720	329,450	0,196	0,207	4,370	185,350	1,500
	2-й завтрак										
42	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,300	2,900
	итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,300	2,900
	обед										
2	Свекольник	180	1,820	2,770	11,290	81,000	0,070	0,050	6,500	27,100	1,100
6	Булочки из говядины	80	8,270	6,320	9,800	116,700	0,060	0,110	0,090	27,300	0,900
10	Пюре из картофеля	120	0,040	0,360	10,560	85,100	0,044	0,032	20,400	72,800	1,200
55	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,380	1,830	12,960	92,000	0,062	0,029	0,000	12,000	1,000
81	Фрукты из суперфруктов	100	1,280	1,120	14,220	95,200	0,070	0,060	0,300	36,800	1,000
	итого за обед	378	14,070	13,820	58,930	423,000	0,278	0,247	26,990	200,700	6,060
	Полдник										
31	Пудинг из ягод и яблока	80	16,740	10,270	9,380	196,700	0,060	0,200	0,200	109,000	0,600
84	Сыр пошехонский	20	2,320	2,420	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
83	Чай с сахаром	150	0,000	0,000	7,500	20,250	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	итого за полдник	250	21,360	15,090	16,880	253,350	0,063	0,236	0,270	199,750	0,750
	итого за день	1058,00	52,430	45,820	196,730	1155,800	0,559	0,463	47,160	677,850	11,100