

4.08.2022г.

Меню приготавливаемых блюд



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

N рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Р
	Неделя I День 4 Завтрак										
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,2
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,8
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,35
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,02
	итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,41
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,90
	итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,90
	обед										
5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,180	4,370	15,360	109,720	0,030	0,010	0,800	7,800	0,40
12	Тефтели говяжьи	70	11,600	11,400	9,600	187,500	0,030	0,080	0,500	12,600	0,90
19	Капуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
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
	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	675	23,000	20,840	67,710	552,930	0,231	0,175	27,300	143,200	4,950
	Полдник										
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	Кефир	195	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	345	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день:	1506,00	59,940	57,748	170,220	1496,947	0,735	1,390	49,600	966,720	11,320