

12.08.2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 8

г. Я. Шагун

День: пятница
Неделя: вторая, 5-й день
возрастная категория: сад

N рецепту ры	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины , мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁₂	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 2 День 5 Завтрак										
28	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
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
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
	итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
	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										
4	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
6	Голубцы ленивые	70	6,440	7,150	2,660	100,520	0,040	0,020	2,500	6,800	0,300
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	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	77,010	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	итого за обед	665	16,330	15,940	82,450	584,550	0,431	0,565	17,220	354,070	10,750
	Полдник										
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
57	Булочка	80	6,900	2,610	41,500	228,900	0,070	0,030	0,000	9,000	0,500
35	Свежие огурцы	120	56	0,900	0,500	1,300		0,020	0,020	6,000	13,800
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Итого за полдник	300	56,000	0,900	7,709	31,045	0,000	0,020	0,020	7,250	13,900
	Итого за день:	1511,00	87,600	32,758	168,989	1137,222	0,731	0,940	26,340	753,040	28,460