

10.08.2022г.

Меню приготавливаемых блюд



День: среда  
Неделя: вторая, 3-й день  
возрастная категория: сад

| N рецепту | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая | Витамины, мг   |                |        | Минеральные |        |
|-----------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|----------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|           |                                |           | Б                | Ж      | У       |                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Ca          | Fe     |
|           | Неделя 2<br>День 3<br>Завтрак  |           |                  |        |         |                |                |                |        |             |        |
| 38        | Омлет                          | 130       | 17,650           | 16,070 | 3,020   | 203,650        | 0,080          | 0,440          | 0,400  | 106,000     | 2,000  |
| 64        | Икра кабачков. Консер.         | 120       | 0,510            | 3,310  | 2,540   | 43,260         | 0,002          | 0,020          | 6,000  | 13,800      | 0,400  |
| 33        | Сыр в порционной нарезке       | 13        | 3,480            | 4,420  | 0,000   | 54,600         | 0,005          | 0,054          | 0,100  | 135,000     | 0,130  |
| 54        | Канар на молоке 2й вар         | 180       | 5,870            | 4,470  | 20,040  | 143,040        | 0,060          | 0,210          | 1,700  | 163,000     | 0,300  |
| 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  |
|           | Итого за завтрак               | 479,00    | 29,930           | 32,870 | 40,170  | 553,870        | 0,207          | 0,739          | 11,200 | 434,520     | 3,240  |
|           | 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         | Борщ со свежей капустой        | 200       | 1,310            | 3,530  | 10,800  | 121,200        | 0,060          | 0,050          | 7,420  | 33,870      | 7,000  |
| 10        | Плов из отварной говядины      | 170       | 12,210           | 15,250 | 27,270  | 799,160        | 0,050          | 0,130          | 0,270  | 16,560      | 1,980  |
| 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  |
| 46        | Компот из сухофруктов          | 180       | 0,639            | 0,135  | 13,810  | 56,880         | 0,060          | 0,010          | 2,000  | 28,000      | 1,000  |
|           | Итого за обед                  | 625       | 19,499           | 19,755 | 81,370  | 624,040        | 0,281          | 0,235          | 10,190 | 110,230     | 12,130 |
|           | Полдник                        |           |                  |        |         |                |                |                |        |             |        |
| 16        | Тефеля рыбная                  | 80        | 15,410           | 5,120  | 8,510   | 141,950        | 0,050          | 0,070          | 0,500  | 20,300      | 0,500  |
| 20        | Картофель отварной             | 130       | 2,690            | 4,290  | 21,690  | 136,460        | 0,100          | 0,060          | 13,900 | 11,000      | 0,800  |
| 59        | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000         | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260  |
| 49        | Чай с сахаром                  | 180       | 0,000            | 0,000  | 7,209   | 29,745         | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250       | 0,100  |
|           | Кондитерское изделие (пряники) | 50        | 1,400            | 0,800  | 23,300  | 167,900        | 0,040          | 0,010          | 0,000  | 5,500       | 0,400  |
| 62        | Фрукты свежие                  | 90        | 0,500            | 0,500  | 9,800   | 47,000         | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
|           | Итого за полдник               | 460       | 21,080           | 10,410 | 70,369  | 523,055        | 0,210          | 0,146          | 14,900 | 42,050      | 2,060  |
|           | Итого за день:                 | 1714,00   | 70,509           | 63,035 | 209,909 | 1775,965       | 0,708          | 1,130          | 38,290 | 593,800     | 18,830 |