

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8
"Лесная сказка"

/В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

20 марта 2023г.

День: понедельник
Неделя: вторая, 1-й день
возрастная категория: ясли

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁₂	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 2 День 1 Завтрак										
25	Каша манная молочная	150	5,400	6,000	20,250	157,800	0,070	0,100	1,200	119,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
51	Кофейный напиток с молоком	160	4,350	4,110	17,200	121,000	0,030	0,130	1,100	100,000	0,100
	итого за завтрак	335,00	11,370	13,910	47,170	358,150	0,123	0,241	5,300	223,600	0,770
	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	Суп полевой	180	3,200	5,890	9,840	105,600	0,040	0,030	6,700	18,900	0,500
64	Котлеты, биточки рыбные	70	2,610	2,620	5,780	92,000	0,050	0,080	0,300	24,000	0,400
22	гречневая каша	110	4,410	4,900	19,850	141,000	0,120	0,070	0,000	8,500	0,700
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
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	576	14,760	14,160	73,650	508,740	0,305	0,275	8,000	124,900	4,460
	Полдник										
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
56	Пирожок с повидлом	75	6,400	3,180	45,900	220,200	0,040	0,040	0,100	11,000	0,700
62	Фрукты свежие	85	0,380	0,380	9,270	44,660	0,060	0,020	9,000	155,800	0,090
	Итого за полдник	320	6,780	3,560	65,170	285,360	0,100	0,060	9,100	167,550	0,850
	Итого за день:	1381,00	32,910	31,630	203,990	1227,250	0,538	0,586	24,400	523,050	7,480