

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8 "Лесная  
якшжа"

/В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

24 марта 2023г.

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

| N<br>рецепту<br>ры | Наименов<br>ание<br>блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетичес<br>кая<br>ценность | Витамины , мг |       |        | Минеральные вещества |       |
|--------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----------------------|-------|
|                    |                                         |              | Б                | Ж      | У       |                                | В1B1          | В2B2  | С      | Са                   | Fe    |
|                    | Неделя 2<br>День 5<br>Завтрак           |              |                  |        |         |                                |               |       |        |                      |       |
| 28                 | Каша<br>пшеничная<br>молочная<br>жидкая | 150          | 6,700            | 6,050  | 22,580  | 169,950                        | 0,170         | 0,180 | 1,000  | 130,000              | 1,080 |
| 59                 | Хлеб<br>пшеничный                       | 20           | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                         | 0,020         | 0,006 | 0,500  | 4,000                | 0,260 |
| 63                 | Масло<br>сливочное                      | 5            | 0,040            | 3,600  | 0,060   | 32,350                         | 0,003         | 0,005 | 2,500  | 0,600                | 0,010 |
| 53                 | Какао с<br>молоком                      | 160          | 4,650            | 3,940  | 17,330  | 124,610                        | 0,030         | 0,130 | 1,950  | 99,000               | 0,600 |
|                    | итого за<br>завтрак                     | 335,00       | 12,970           | 13,790 | 49,630  | 373,910                        | 0,223         | 0,321 | 5,950  | 233,600              | 1,950 |
|                    | 2-й завтрак                             |              |                  |        |         |                                |               |       |        |                      |       |
| 55                 | Сок<br>фруктовый                        | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010         | 0,010 | 2,000  | 7,000                | 1,400 |
|                    | итого за 2-й<br>завтрак                 | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010         | 0,010 | 2,000  | 7,000                | 1,400 |
|                    | обед                                    |              |                  |        |         |                                |               |       |        |                      |       |
| 4                  | Борщ со<br>свежей<br>капустой           | 180          | 1,100            | 2,940  | 8,900   | 105,500                        | 0,040         | 0,030 | 6,180  | 27,800               | 0,900 |
| 6                  | Голубцы<br>ленивые                      | 60           | 5,710            | 6,140  | 2,280   | 86,400                         | 0,030         | 0,020 | 2,200  | 6,100                | 0,300 |
| 21                 | Пюре<br>картофельн<br>ое                | 120          | 2,641            | 3,640  | 17,920  | 115,442                        | 0,130         | 0,090 | 4,800  | 36,400               | 0,900 |
| 58                 | Хлеб<br>пшеничный                       | 20           | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                         | 0,020         | 0,006 | 0,500  | 4,000                | 0,260 |
| 59                 | Хлеб<br>ржаной<br>(ржано-<br>пшеничный) | 36           | 2,380            | 0,430  | 12,000  | 62,640                         | 0,065         | 0,029 | 0,000  | 12,600               | 1,600 |
| 45                 | Компот из<br>свежих<br>яблок            | 160          | 0,131            | 0,131  | 12,420  | 53,360                         | 0,060         | 0,070 | 1,100  | 292,000              | 0,100 |
|                    | итого за<br>обед                        | 576          | 13,542           | 13,481 | 63,180  | 470,342                        | 0,345         | 0,245 | 14,780 | 378,900              | 4,060 |
|                    | Полдник                                 |              |                  |        |         |                                |               |       |        |                      |       |
| 39                 | Отварное<br>яйцо                        | 40           | 5,100            | 4,600  | 0,300   | 63,000                         | 0,030         | 0,180 | 0,000  | 22,000               | 0,800 |
| 64                 | Горошек<br>консервиро<br>ванный         | 65           | 0,900            | 0,500  | 1,300   | 0,020                          | 0,020         | 5,000 | 11,500 | 7,200                |       |
| 57                 | Булочка                                 | 70           | 5,820            | 2,220  | 38,000  | 218,600                        | 0,060         | 0,030 | 0,000  | 9,000                | 0,500 |
| 49                 | Чай с<br>сахаром                        | 160          | 0,000            | 0,000  | 10,000  | 20,500                         | 0,000         | 0,000 | 0,000  | 0,750                | 0,060 |
| 61                 | печенье                                 | 25           | 1,120            | 1,770  | 11,230  | 62,560                         | 0,030         | 0,020 | 0,000  | 8,700                | 0,600 |
|                    | Итого за<br>полдник                     | 360          | 12,940           | 9,090  | 60,830  | 364,680                        | 0,140         | 5,230 | 11,500 | 47,650               | 1,960 |
|                    | Итого за<br>день:                       | 1421,00      | 39,452           | 36,361 | 191,640 | 1283,932                       | 0,718         | 5,806 | 34,230 | 667,150              | 9,370 |