

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8

"Лесная сказка"

В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая, 2-й день

возрастная категория: сад

28 марта 2023г.

| N<br>рецептур<br>ы | Наименов<br>ание<br>блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |        | Энергет<br>ическая<br>ценность | Витамины, мг   |                |        | Минеральные |        |
|--------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|                    |                                         |              | Б                | Ж      | У      |                                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са          | Fe     |
|                    | Неделя 1<br>День 2<br>Завтрак           |              |                  |        |        |                                |                |                |        |             |        |
| 25                 | Каша<br>манная<br>молочная              | 180          | 3,600            | 4,000  | 22,200 | 171,540                        | 0,100          | 0,160          | 1,400  | 165,000     | 0,400  |
| 49                 | Чай с<br>сахаром                        | 180          | 0,000            | 0,000  | 7,209  | 29,745                         | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250       | 0,100  |
| 59                 | Хлеб<br>пшеничный                       | 30           | 2,370            | 0,300  | 14,490 | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 63                 | Масло<br>сливочное                      | 6            | 0,050            | 4,300  | 0,080  | 38,820                         | 0,030          | 0,006          | 2,500  | 0,720       | 0,020  |
| 33                 | Сыр в<br>порционн<br>ой нарезке         | 13           | 3,480            | 4,420  | 0,000  | 54,600                         | 0,005          | 0,054          | 0,100  | 135,000     | 0,130  |
|                    | Итого за<br>завтрак                     | 409,00       | 9,500            | 13,020 | 43,979 | 365,205                        | 0,165          | 0,229          | 4,500  | 317,970     | 1,040  |
|                    | 2-й<br>завтрак                          |              |                  |        |        |                                |                |                |        |             |        |
| 62                 | Фрукты<br>свежие                        | 90           | 0,500            | 0,500  | 9,800  | 47,000                         | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
|                    | Итого за 2-<br>й завтрак                | 90           | 0,500            | 0,500  | 9,800  | 47,000                         | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
|                    | Обед                                    |              |                  |        |        |                                |                |                |        |             |        |
| 2                  | Свекольник                              | 200          | 2,170            | 3,320  | 13,550 | 97,180                         | 0,050          | 0,050          | 7,800  | 20,200      | 0,220  |
| 8                  | Жаркое по<br>домашнему                  | 180          | 22,500           | 3,650  | 18,000 | 297,000                        | 0,200          | 0,300          | 9,100  | 42,000      | 4,000  |
| 64                 | Горошек<br>консервиро<br>ванный         | 105          | 56,000           | 0,900  | 0,500  | 1,300                          | 0,020          | 0,020          | 0,020  | 6,000       | 13,800 |
| 59                 | Хлеб<br>пшеничный                       | 30           | 2,370            | 0,300  | 14,490 | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 58                 | Хлеб<br>ржаной<br>(ржано-<br>пшеничный) | 45           | 2,970            | 0,540  | 15,000 | 78,300                         | 0,081          | 0,036          | 0,000  | 15,800      | 1,760  |
| 46                 | Компот из<br>сухофрукто<br>в            | 180          | 0,639            | 0,135  | 13,810 | 56,880                         | 0,060          | 0,010          | 2,000  | 28,000      | 1,000  |
|                    | Итого за<br>обед                        | 740          | 86,649           | 8,845  | 75,350 | 601,160                        | 0,441          | 0,425          | 19,420 | 128,000     | 21,170 |
|                    | Полдник                                 |              |                  |        |        |                                |                |                |        |             |        |
| 32                 | Сырник из<br>творога                    | 100          | 20,990           | 14,020 | 24,920 | 313,750                        | 0,050          | 0,250          | 0,200  | 141,000     | 0,700  |
| 41                 | Соус<br>сметанный                       | 40           | 1,100            | 4,130  | 4,590  | 40,536                         | 0,090          | 0,020          | 0,300  | 16,900      | 0,020  |
| 43                 | Йогурт                                  | 195          | 6,200            | 4,850  | 8,500  | 102,800                        | 0,060          | 0,300          | 1,200  | 238,000     | 0,200  |
|                    | Итого за<br>полдник                     | 335          | 28,290           | 23,000 | 38,010 | 457,086                        | 0,200          | 0,570          | 1,700  | 395,900     | 0,920  |