



Меню приготавливаемых блюд

20 апреля 2023г.

День: четверг
Неделя: вторая, 4-й день
возрастная категория: сад

N рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	Неделя 2 День 4 Завтрак										
24	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,300	8,290	25,380	206,480	0,080	0,180	2,150	254,000	0,700
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
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	итого за завтрак	396,00	14,670	17,160	59,850	454,940	0,180	0,355	6,450	396,720	1,210
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
7/?	Гуляш из говядины	100	12,890	10,190	3,280	226,500	0,050	0,120	0,690	13,600	0,500
23	Макаронные изделия	130	4,820	4,120	26,210	173,750	0,050	0,014	0,014	5,300	0,700
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
47	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	685	52,830	44,980	218,570	1581,010	0,711	0,799	45,854	647,940	11,270
	Полдник										
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	кефир	200	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	350	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день:	1521,00	89,170	73,760	275,830	2237,880	0,975	1,829	50,204	1319,940	13,030