

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8  
"Лесная сказка"

/В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

27 апреля 2023г.

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

| N<br>рецептур<br>ы | Наименован<br>ие блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины , мг  |                |        | Минеральные |        |
|--------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|                    |                                                       |              | Б                | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Ca          | Fe     |
|                    | Неделя 1<br>День 4<br>Завтрак                         |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 26                 | Каша<br>пшеничная,<br>молочная<br>жидкая              | 180          | 8,030            | 7,250  | 27,050  | 203,540                        | 0,190          | 0,170          | 1,900  | 244,000     | 1,200  |
| 53                 | Какао с<br>молоком                                    | 180          | 4,820            | 4,068  | 19,210  | 133,767                        | 0,040          | 0,160          | 2,200  | 124,000     | 0,800  |
| 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  |
|                    | итого за<br>завтрак                                   | 396,00       | 15,270           | 15,918 | 60,830  | 446,627                        | 0,290          | 0,345          | 7,100  | 384,720     | 2,410  |
|                    | 2-й 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-й<br>завтрак                               | 90           | 0,500            | 0,500  | 9,800   | 47,000                         | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
|                    | обед                                                  |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 5                  | Суп<br>картофельны<br>й с<br>макаронными<br>изделиями | 200          | 2,180            | 4,370  | 15,360  | 109,720                        | 0,030          | 0,010          | 0,800  | 7,800       | 0,400  |
| 12                 | Тефтели<br>говяжьи                                    | 70           | 11,600           | 11,400 | 9,600   | 187,500                        | 0,030          | 0,080          | 0,500  | 12,600      | 0,900  |
| 19                 | Капуста<br>тушеная                                    | 150          | 3,880            | 4,230  | 13,260  | 106,910                        | 0,060          | 0,040          | 25,500 | 91,000      | 1,500  |
| 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 ржаной<br>(ржано-<br>пшеничный)                  | 45           | 2,970            | 0,540  | 15,000  | 78,300                         | 0,081          | 0,036          | 0,000  | 15,800      | 1,760  |
|                    | Кисель из<br>сухофруктов                              | 180          | 0,800            | 0,060  | 25,720  | 106,560                        | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,000       | 0,100  |
|                    | итого за обед                                         | 675          | 23,000           | 20,840 | 67,710  | 552,930                        | 0,231          | 0,175          | 27,300 | 143,200     | 4,950  |
|                    | Полдник                                               |              |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 30                 | Запеканка из<br>творога                               | 110          | 14,350           | 12,900 | 18,170  | 294,110                        | 0,090          | 0,400          | 0,500  | 237,000     | 0,800  |
| 40                 | Соус<br>молочный                                      | 40           | 1,190            | 2,740  | 5,950   | 53,460                         | 0,014          | 0,050          | 0,300  | 36,000      | 0,060  |
| 44                 | Кефир                                                 | 195          | 5,630            | 4,850  | 7,760   | 102,820                        | 0,080          | 0,400          | 1,400  | 145,000     | 0,200  |
|                    | Итого за<br>полдник                                   | 345          | 21,170           | 20,490 | 31,880  | 450,390                        | 0,184          | 0,850          | 2,200  | 418,000     | 1,060  |
|                    | Итого за<br>день:                                     | 1506,00      | 59,940           | 57,748 | 170,220 | 1496,947                       | 0,735          | 1,390          | 49,600 | 966,720     | 11,320 |