



Меню приготавливаемых блюд

28 апреля 2023г.

День: пятница  
Неделя: первая, 5-й день  
возрастная категория: сад

| N рецептур | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |                |        | Минеральные |        |
|------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|-------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|            |                                |           | Б                | Ж      | У       |                         | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са          | Fe     |
|            | Неделя 1<br>День 5<br>Завтрак  |           |                  |        |         |                         |                |                |        |             |        |
| 27         | Каша гречневая молочная жидкая | 180       | 4,350            | 6,340  | 7,200   | 175,200                 | 0,130          | 0,130          | 1,300  | 10,800      | 0,880  |
| 51         | Кофейный напиток с молоком     | 180       | 4,950            | 4,270  | 19,900  | 139,140                 | 0,040          | 0,160          | 1,300  | 126,000     | 0,100  |
| 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  |
|            | итого за завтрак               | 396,00    | 11,720           | 15,210 | 41,670  | 423,660                 | 0,230          | 0,305          | 5,600  | 153,520     | 1,390  |
|            | 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                           |           |                  |        |         |                         |                |                |        |             |        |
| 1          | Суп полевой                    | 200       | 3,850            | 7,070  | 11,810  | 126,770                 | 0,040          | 0,030          | 8,000  | 21,000      | 0,600  |
| 9          | Котлеты, биточки из говядины   | 75        | 11,660           | 8,660  | 11,780  | 149,270                 | 0,070          | 0,120          | 0,110  | 27,300      | 1,900  |
| 37         | Икра из отварной свеклы        | 90        | 2,000            | 6,650  | 13,330  | 122,120                 | 0,020          | 0,200          | 6,300  | 35,200      | 1,400  |
| 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  |
| 45         | Компот из свежих яблок         | 180       | 0,150            | 0,150  | 18,540  | 77,010                  | 0,080          | 0,340          | 1,400  | 240,000     | 0,200  |
|            | итого за обед                  | 620       | 23,000           | 23,370 | 84,950  | 623,970                 | 0,321          | 0,735          | 16,310 | 355,300     | 6,250  |
|            | Полдник                        |           |                  |        |         |                         |                |                |        |             |        |
| 15         | Котлеты, биточки рыбные        | 80        | 13,140           | 3,080  | 6,830   | 107,470                 | 0,050          | 0,080          | 0,300  | 28,000      | 0,400  |
| 59         | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                  | 0,090          | 0,006          | 0,000  | 4,000       | 0,200  |
| 61         | печенье                        | 45        | 2,000            | 2,720  | 20,960  | 110,100                 | 0,030          | 0,020          | 0,000  | 11,600      | 0,800  |
| 64         | Икра кабачковая                | 120       | 56,000           | 6,900  | 0,500   | 1,300                   | 1,300          | 0,020          | 0,020  | 6,000       | 13,800 |
| 49         | Чай с сахаром                  | 180       | 0,000            | 0,000  | 7,209   | 29,745                  | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250       | 0,100  |
|            | Итого за полдник               | 445       | 72,720           | 6,900  | 45,159  | 295,615                 | 1,470          | 0,126          | 0,320  | 50,850      | 15,300 |
|            | Итого за день:                 | 1611,00   | 107,440          | 45,480 | 189,779 | 1418,245                | 2,031          | 1,176          | 24,230 | 566,670     | 24,340 |