

Утверждено

Заведующий МБДОУ "Лесной сад № 6"
"Лесная ступень"

Меню приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: вторая, 3-й день
возрастная категория: сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Пелёка 2 День 3 Завтрак										
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,080	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Плов кабачков Консерв	120	0,510	3,320	7,540	43,760	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
33	Сыр в порционной нарезке	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
54	Каша на молоке 2-й вар	180	5,870	4,470	20,040	143,040	0,060	0,210	1,700	163,000	0,300
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	18,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	итого за завтрак	479,00	29,930	32,870	40,170	553,870	0,207	0,739	11,200	434,520	3,240
	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	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
10	Плов из отварной говядины	170	12,210	15,250	27,270	245,160	0,050	0,130	0,270	16,550	1,980
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 (жарено- пшеничный)	45	2,070	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	625	19,499	19,755	81,370	624,040	0,281	0,235	10,190	110,230	12,130
	Полдник										
16	Тетрадь рыбная	80	15,410	5,120	8,510	141,950	0,050	0,070	0,500	20,300	0,500
20	Картофель отварной	130	2,690	4,290	21,690	136,460	0,100	0,060	13,900	11,000	0,800
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,200	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Кондитерско- е изделие (принимать)	50	1,400	0,800	21,300	167,900	0,040	0,010	0,000	5,500	0,400
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	460	21,080	10,410	70,369	523,055	0,210	0,146	14,900	42,050	2,060
	Итого за день:	1714,00	70,509	63,035	209,909	1775,965	0,708	1,130	38,290	593,800	18,830