

Утверждаю
Заведующий М.БОУ "Детский сад №8"
Т.И.Ширяева



Меню приготовляемого блюда
09.01.2024г

День: вторник
Неделя: вторая, 2-й день
возрастная категория: малы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Начало 2 День 2 Завтрак										
26	Каша пшеница молочная	150	6,730	6,040	26,320	193,200	0,170	0,160	1,800	90,000	1,080
58	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	5,600	47,000	0,029	0,006	0,500	4,000	0,200
63	Масло сливочное	5	0,040	1,600	0,000	32,350	0,005	0,005	2,500	0,600	0,010
33	Сыр коричневый	8	2,320	2,000	0,000	36,400	0,005	0,036	0,070	90,000	0,000
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	Итого за завтрак	343,00	10,670	13,840	41,920	328,450	0,199	0,207	4,370	185,350	1,300
	2-й завтрак										
52	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,029	13,000	20,800	2,900
	Итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,029	13,000	20,800	2,900
	Обед										
2	Сельдь рыбная	120	1,320	2,770	11,290	61,000	0,070	0,250	4,600	27,100	1,100
9	Картофель говядина	60	2,270	6,830	9,430	116,700	0,000	0,110	0,090	27,300	0,000
18	Капуста тушеная	120	1,040	5,380	10,680	80,500	0,048	0,032	22,400	72,800	1,200
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,600	42,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,200
58	Хлеб пшеничный молочный	26	2,180	0,470	12,000	62,640	0,065	0,009	0,000	12,600	1,600
46	Компот из ягод/фруктов	160	0,580	0,120	16,320	60,500	0,010	0,000	1,500	36,000	1,000
	Итого за обед	576	18,670	13,830	69,570	453,390	0,273	0,297	28,090	200,700	6,900
	Полдник										
31	Рисовый пудинг с рисом	80	14,770	10,570	9,980	196,750	0,040	0,200	0,200	105,000	0,600
41	Салат овощной	30	0,310	1,600	4,260	35,780	0,010	0,020	0,800	16,000	0,040
41	Йогурт	150	5,500	4,540	7,370	56,560	0,060	0,300	1,200	150,000	0,200
	Итого за полдник	260	21,580	16,710	22,210	327,090	0,170	0,520	1,700	271,000	0,840
	Итого за день	1259,00	51,270	44,950	146,780	1153,900	0,669	1,024	47,160	677,650	11,300