Утверждаю

Заведующий МКДОУ "Детский сад №8 "Лесная сказка"

_____ В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

10.01.2024г

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		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	Неделя 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	Икра кабачков. Консер	120	0,520	3,310	2,540	43,200	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	Какао на молоке 2й 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	38,820	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	295,160	0,050	0,130	0,270	16,560	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 (ржано-пшеничный)	45	2,970	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	Тефтеля 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	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Кондитерское изделие (пряники)	50	1,400	0,800	23,300	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**