



Меню приготавливаемого блюда

17.01.2024г

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

№ рецептур №	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Понед. 1 День 3 Завтрак										
38	Омлет	130	17,660	16,070	3,020	209,650	0,053	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Икра кабачковая консервированная	120	0,510	3,320	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
32	Сыр в порционной упаковке	13	3,480	4,420	0,200	34,600	0,005	0,034	0,100	125,000	0,130
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	35,820	0,000	0,006	2,500	0,720	0,020
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	итого за завтрак	479,00	29,010	32,670	40,030	549,970	0,187	0,689	10,800	397,520	3,040
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,300	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,300	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,940	2,740	13,950	128,000	0,160	0,050	7,300	15,200	0,900
11	Пудинг из печеных	70	16,090	17,270	0,800	222,710	0,050	0,130	0,000	22,800	2,100
21	Пюре картофельное	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	2,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб пшеничный (раз морожен)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,750
46	Компот из фрукто-фруктов	180	0,630	0,135	13,810	36,880	0,010	0,010	2,000	29,000	1,000
	итого за обед	665	30,589	25,235	85,010	691,430	0,521	0,345	15,800	139,400	5,750
	Полдник										
17	рыбная в томате с картошкой	170	13,300	7,200	6,300	143,000	0,090	0,070	4,700	35,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,560	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	150	0,000	0,000	7,200	28,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
62	Фрукты свежие	90	0,560	0,560	9,800	47,000	0,030	0,020	12,000	20,800	2,900
61	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,000	2,720	20,960	165,840	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
	Итого за полдник	505	14,880	7,400	53,920	439,585	0,170	0,116	18,200	72,650	4,960
	Итого за день	1799,00	74,479	65,325	196,960	1749,965	0,888	1,160	46,300	616,570	15,250