

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8

"Лесная сказка"

И.И. Шагури

Меню приготавливаемых блюд

18.01.2024г

День: четверг

Неделя: первая, 4-й день

возрастная категория: ясли

№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Неделя 1 День 4 Завтрак										
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	150	6,700	6,050	22,580	169,950	0,170	0,180	1,000	130,000	1,080
53	Какао с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,030	0,130	1,950	99,000	0,600
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	итого за завтрак	335,00	12,970	13,790	49,630	373,910	0,223	0,321	5,950	233,600	1,950
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
5	Суп картофельный с макаронами и изделиями	180	1,820	3,640	12,820	91,400	0,030	0,010	0,700	7,200	0,300
12	Тефтели говяжьи	55	7,810	8,710	7,350	142,530	0,030	0,080	0,500	12,600	0,900
19	Капуста тушеная	120	3,040	3,380	10,680	85,320	0,048	0,032	20,400	72,800	1,200
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
47	Кисель из сухофруктов	160	0,670	0,500	21,440	88,800	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	571	17,300	16,860	73,950	517,890	0,193	0,157	22,100	110,200	4,360
	Полдник										
30	Запеканка из творога	80	10,420	10,880	6,200	209,710	0,040	0,300	0,400	178,000	0,600
40	Соус молочный	30	0,890	2,055	4,460	40,100	0,010	0,030	0,220	27,000	0,030
44	Кефир	145	4,200	3,620	5,800	76,850	0,080	0,340	1,400	140,000	0,200
	Итого за полдник	255	15,510	16,555	16,460	326,660	0,130	0,670	2,020	345,000	0,830
	Итого за день:	1245,00	46,180	47,605	149,320	1262,460	0,576	1,168	43,070	709,500	10,040