

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №18

"Лоспальский"

И.И. Шагун

Меню приготавливаемых блюд  
23.01.2024г

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

| № рецепту-ры | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |                |        | Минеральные вещества |        |
|--------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|-------------------------|----------------|----------------|--------|----------------------|--------|
|              |                                          |           | Б                | Ж      | У       |                         | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са                   | Fe     |
|              | Неделя 2<br>День 2<br>Завтрак            |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 26           | Каша<br>пшеничная<br>молочная<br>жидкая  | 150       | 6,730            | 6,640  | 26,000  | 193,200                 | 0,170          | 0,160          | 1,300  | 90,000               | 1,080  |
| 59           | Хлеб<br>пшеничный                        | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                  | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000                | 0,260  |
| 63           | Масло<br>сливочное                       | 5         | 0,040            | 3,600  | 0,060   | 32,350                  | 0,003          | 0,005          | 2,500  | 0,600                | 0,010  |
| 33           | Сыр<br>порционный<br>й                   | 8         | 2,320            | 2,920  | 0,000   | 36,400                  | 0,003          | 0,036          | 0,070  | 90,000               | 0,090  |
| 49           | Чай с<br>сахаром                         | 160       | 0,000            | 0,000  | 10,000  | 20,500                  | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 0,750                | 0,060  |
|              | итого за<br>завтрак                      | 343,00    | 10,670           | 13,360 | 45,720  | 329,450                 | 0,196          | 0,207          | 4,370  | 185,350              | 1,500  |
|              | 2-й завтрак                              |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 62           | Фрукты<br>свежие                         | 85        | 0,400            | 0,400  | 9,250   | 44,000                  | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800               | 2,900  |
|              | итого за 2-й<br>завтрак                  | 85        | 0,400            | 0,400  | 9,250   | 44,000                  | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800               | 2,900  |
|              | обед                                     |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 2            | Свекольник                               | 180       | 1,820            | 2,770  | 11,290  | 81,000                  | 0,070          | 0,050          | 6,600  | 27,100               | 1,100  |
| 9            | Котлеты из<br>говядины                   | 60        | 9,270            | 6,930  | 9,420   | 116,700                 | 0,060          | 0,110          | 0,090  | 27,300               | 0,900  |
| 19           | Калуста<br>тушеная                       | 120       | 3,040            | 3,380  | 10,680  | 85,520                  | 0,048          | 0,032          | 20,400 | 72,800               | 1,200  |
| 59           | Хлеб<br>пшеничный                        | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                  | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000                | 0,260  |
| 58           | Хлеб<br>ржаной(ржа-<br>но-<br>пшеничный) | 36        | 2,380            | 0,430  | 12,000  | 62,640                  | 0,065          | 0,029          | 0,000  | 12,600               | 1,600  |
| 46           | Компот из<br>сухофруктов                 | 160       | 0,380            | 0,120  | 16,520  | 60,500                  | 0,010          | 0,060          | 0,500  | 56,900               | 1,000  |
|              | итого за<br>обед                         | 576       | 18,670           | 13,830 | 69,570  | 453,360                 | 0,273          | 0,287          | 28,090 | 200,700              | 6,060  |
|              | Полдник                                  |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 31           | Пудинг из<br>творога с<br>рисом          | 80        | 14,720           | 10,570 | 9,980   | 196,750                 | 0,040          | 0,200          | 0,300  | 105,000              | 0,600  |
| 41           | Соус<br>сметанный                        | 30        | 0,910            | 3,690  | 4,260   | 33,780                  | 0,070          | 0,020          | 0,300  | 16,000               | 0,040  |
| 43           | Йогурт                                   | 150       | 5,900            | 4,540  | 7,970   | 96,560                  | 0,060          | 0,300          | 1,200  | 150,000              | 0,200  |
|              | Итого за<br>полдник                      | 260       | 21,530           | 18,800 | 22,210  | 327,090                 | 0,170          | 0,520          | 1,700  | 271,000              | 0,840  |
|              | Итого за<br>День:                        | 1264,00   | 51,270           | 46,390 | 146,780 | 1153,900                | 0,669          | 1,034          | 47,160 | 677,850              | 11,300 |