



Меню приготавливаемых блюд  
25.01.2024г

День: четверг  
Неделя: вторая, 4-й день  
возрастная категория: ясли

| № рецептуры | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность | Витамины, мкг |         |        | Минеральные |       |
|-------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|---------|--------|-------------|-------|
|             |                              |           | Б                | Ж      | У       |                         | Вит. В1       | Вит. В2 | С      | Са          | Fe    |
|             | После 2<br>Дня 4<br>Завтрак  |           |                  |        |         |                         |               |         |        |             |       |
| 24          | Каша овсяная молочная жидкая | 150       | 6,090            | 6,920  | 21,190  | 172,410                 | 0,080         | 0,180   | 2,150  | 139,000     | 0,500 |
| 55          | 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         | 0,090            | 3,600  | 0,060   | 32,350                  | 0,003         | 0,005   | 2,500  | 0,600       | 0,010 |
| 52          | Коренья и натто-с молоком    | 160       | 4,350            | 4,110  | 17,200  | 121,000                 | 0,070         | 0,130   | 1,100  | 100,000     | 0,100 |
|             | итого за завтрак             | 335,00    | 12,060           | 14,830 | 48,120  | 372,760                 | 0,133         | 0,321   | 6,250  | 243,600     | 0,870 |
| •           | 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                         |           |                  |        |         |                         |               |         |        |             |       |
| 3           | Суп картофельный с бобовым   | 180       | 4,950            | 2,280  | 16,850  | 107,540                 | 0,100         | 0,040   | 6,200  | 13,700      | 0,700 |
| 7           | Гуляш из говядины            | 90        | 11,600           | 9,170  | 2,950   | 196,630                 | 0,050         | 0,110   | 0,620  | 11,900      | 0,300 |
| 23          | Макаронные изделия           | 110       | 3,860            | 4,080  | 21,420  | 146,000                 | 0,030         | 0,009   | 0,009  | 3,400       | 0,500 |
| 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 (ржанопшеничный) | 35        | 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  | 21,410  | 88,800                  | 0,000         | 0,000   | 0,000  | 1,000       | 0,100 |
|             | итого за обед                | 596       | 25,040           | 16,660 | 86,120  | 648,610                 | 0,265         | 0,294   | 7,329  | 40,600      | 3,360 |
|             | Полдник                      |           |                  |        |         |                         |               |         |        |             |       |
| 30          | Запеканка из творога         | 80        | 10,420           | 10,880 | 6,200   | 209,710                 | 0,040         | 0,300   | 0,400  | 176,000     | 0,600 |
| 40          | Сыс молочный                 | 30        | 0,890            | 2,055  | 4,450   | 40,100                  | 0,010         | 0,010   | 0,220  | 27,000      | 0,010 |
| 44          | кефир                        | 150       | 4,200            | 3,620  | 5,800   | 76,850                  | 0,080         | 0,140   | 1,400  | 140,000     | 0,200 |
|             | Итого за полдник             | 260       | 15,510           | 16,555 | 16,450  | 326,660                 | 0,130         | 0,470   | 2,020  | 343,000     | 0,810 |
|             | Итого за день                | 1226,00   | 53,010           | 48,485 | 158,970 | 1392,030                | 0,558         | 1,205   | 28,599 | 656,000     | 7,960 |