



# Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник  
Неделя: первая, 1-й день  
возрастная категория: сад

23.09.2024г.

| N рецептуры | 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 1<br>День 1<br>Завтрак |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
| 29          | Суп молочный с вермишелью     | 180       | 6,620            | 5,860  | 34,030  | 196,160                 | 0,800          | 0,180          | 0,900  | 150,000              | 0,300  |
| 49          | Чай с сахаром                 | 180       | 0,000            | 0,000  | 7,209   | 29,745                  | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250                | 0,100  |
| 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  |
| 39          | Отварное яйцо                 | 40        | 5,100            | 4,600  | 0,300   | 63,000                  | 0,030          | 0,180          | 0,000  | 22,000               | 0,800  |
|             | итого за завтрак              | 436,00    | 14,140           | 15,060 | 56,109  | 398,225                 | 0,890          | 0,375          | 3,900  | 189,970              | 1,610  |
|             | 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  |
| 64          | Плов из отварной птицы        | 160       | 14,400           | 19,090 | 30,200  | 350,380                 | 0,020          | 0,060          | 1,000  | 26,400               | 1,000  |
| 14          | Хлеб пшеничный                | 30        | 2,370            | 0,300  | 14,490  | 70,500                  | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000               | 0,390  |
| 59          | Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)  | 45        | 2,970            | 0,540  | 15,000  | 78,300                  | 0,081          | 0,036          | 0,000  | 15,800               | 1,760  |
| 58          | Компот из сухофруктов         | 180       | 0,639            | 0,135  | 13,810  | 56,880                  | 0,060          | 0,010          | 2,000  | 28,000               | 1,000  |
| 46          | итого за обед                 | 615       | 21,689           | 23,595 | 84,300  | 679,260                 | 0,251          | 0,165          | 10,920 | 120,070              | 11,150 |
|             | Полдник                       |           |                  |        |         |                         |                |                |        |                      |        |
|             | Пирожок с повидлом            | 85        | 6,960            | 3,690  | 52,650  | 242,900                 | 0,050          | 0,050          | 0,100  | 12,000               | 0,800  |
| 56          | Какао с молоком               | 180       | 4,820            | 4,068  | 19,210  | 133,767                 | 0,040          | 0,160          | 2,200  | 124,000              | 0,800  |
| 53          | Фрукты свежие                 | 90        | 0,500            | 0,500  | 9,800   | 47,000                  | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800               | 2,900  |
| 62          | Итого за полдник              | 355       | 12,280           | 8,258  | 81,660  | 423,667                 | 0,120          | 0,230          | 15,300 | 156,800              | 4,500  |
|             | Итого за день:                | 1556,00   | 48,109           | 46,913 | 240,069 | 1576,152                | 1,271          | 0,780          | 32,120 | 473,840              | 18,660 |