



МДОУ "Детский сад №8  
"Лесная сказка"

В.И.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

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

23.09.2024г.

| N<br>рецеп-<br>туры | Наименов-<br>ание<br>блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергет-<br>ическая<br>ценность | Витамины , мг  |                |        | Минеральные |        |
|---------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|---------------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|                     |                                      |              | Б                | Ж      | У       |                                 | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са          | Fe     |
|                     | Неделя 1<br>День 1<br>Завтрак        |              |                  |        |         |                                 |                |                |        |             |        |
| 29                  | Суп<br>молочный с<br>вермишелью      | 150          | 5,500            | 4,880  | 30,000  | 158,800                         | 0,200          | 0,170          | 0,800  | 148,000     | 0,220  |
| 30                  | Чай с<br>сахаром                     | 160          | 0,000            | 0,000  | 10,000  | 20,500                          | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 0,750       | 0,060  |
| 31                  | Хлеб<br>пшеничный                    | 20           | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                          | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260  |
| 32                  | Масло<br>сливочное                   | 5            | 0,040            | 3,600  | 0,060   | 32,350                          | 0,003          | 0,005          | 2,500  | 0,600       | 0,010  |
| 39                  | Отварное<br>яйцо                     | 40           | 5,100            | 4,600  | 0,300   | 63,000                          | 0,030          | 0,180          | 0,000  | 22,000      | 0,800  |
| 40                  | итого за<br>завтрак                  | 375,00       | 12,220           | 13,280 | 50,020  | 321,650                         | 0,253          | 0,361          | 3,800  | 175,350     | 1,350  |
|                     | 2-й завтрак                          |              |                  |        |         |                                 |                |                |        |             |        |
| 55                  | Сок<br>фруктовый                     | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                          | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
| 56                  | итого за 2-й<br>завтрак              | 150          | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                          | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
|                     | обед                                 |              |                  |        |         |                                 |                |                |        |             |        |
| 1                   | Борщ со<br>свежей<br>капустой        | 180          | 1,100            | 2,940  | 8,900   | 105,500                         | 0,040          | 0,030          | 6,180  | 27,800      | 0,900  |
| 14                  | Плов из<br>отварной<br>птицы         | 125          | 11,940           | 16,240 | 22,540  | 284,160                         | 0,010          | 0,050          | 0,800  | 19,800      | 0,800  |
| 58                  | Хлеб ржаной<br>(ржано-<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          | 0,580            | 0,120  | 16,520  | 60,500                          | 0,010          | 0,060          | 0,500  | 56,900      | 1,000  |
| 47                  | итого за<br>обед                     | 501          | 16,000           | 19,730 | 59,960  | 512,800                         | 0,125          | 0,169          | 7,480  | 117,100     | 4,300  |
| 48                  | Полдник                              |              |                  |        |         |                                 |                |                |        |             |        |
| 56                  | Пирожок с<br>повидлом                | 75           | 6,400            | 3,180  | 45,900  | 220,200                         | 0,040          | 0,040          | 0,100  | 11,000      | 0,700  |
| 57                  | Какао с<br>молоком                   | 160          | 4,650            | 3,940  | 17,330  | 124,610                         | 0,030          | 0,130          | 1,950  | 99,000      | 0,600  |
| 58                  | Фрукты<br>свежие                     | 85           | 0,400            | 0,400  | 9,280   | 44,000                          | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
| 59                  | Итого за<br>полдник                  | 320          | 11,450           | 7,520  | 72,510  | 388,810                         | 0,100          | 0,190          | 15,050 | 130,800     | 4,200  |
| 60                  | Итого за<br>день:                    | 1346,00      | 39,670           | 40,530 | 200,490 | 1298,260                        | 0,488          | 0,730          | 28,330 | 430,250     | 11,250 |