



"Детский сад №8  
"Лесная сказка"

В.И.Шагуч

# Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая, 1-й день

возрастная категория: ясли

02.12.2024г.

| N рецептуры | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая 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 молочный с вермишелью     | 150       | 5,500            | 4,880  | 30,000  | 158,800                 | 0,200          | 0,170          | 0,800  | 148,000     | 0,220  |
| 30          | Чай с сахаром                 | 160       | 0,000            | 0,000  | 10,000  | 20,500                  | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 0,750       | 0,060  |
| 31          | Хлеб пшеничный                | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                  | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260  |
| 32          | Масло сливочное               | 5         | 0,040            | 3,600  | 0,060   | 32,350                  | 0,003          | 0,005          | 2,500  | 0,600       | 0,010  |
| 39          | Отварное яйцо                 | 40        | 5,100            | 4,600  | 0,300   | 63,000                  | 0,030          | 0,180          | 0,000  | 22,000      | 0,800  |
| 40          | итого за 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 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 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       | 180       | 1,100            | 2,940  | 8,900   | 105,500                 | 0,040          | 0,030          | 6,180  | 27,800      | 0,900  |
| 14          | Плов из отварной птицы        | 125       | 11,940           | 16,240 | 22,540  | 284,160                 | 0,010          | 0,050          | 0,800  | 19,800      | 0,800  |
| 58          | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 36        | 2,380            | 0,430  | 12,000  | 62,640                  | 0,065          | 0,029          | 0,000  | 12,600      | 1,600  |
| 46          | Компот из сухофруктов         | 160       | 0,580            | 0,120  | 16,520  | 60,500                  | 0,010          | 0,060          | 0,500  | 56,900      | 1,000  |
| 47          | итого за 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 повидлом            | 75        | 6,400            | 3,180  | 45,900  | 220,200                 | 0,040          | 0,040          | 0,100  | 11,000      | 0,700  |
| 57          | Какао с молоком               | 160       | 4,650            | 3,940  | 17,330  | 124,610                 | 0,030          | 0,130          | 1,950  | 99,000      | 0,600  |
| 58          | Фрукты свежие                 | 85        | 0,400            | 0,400  | 9,280   | 44,000                  | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
| 59          | Итого за полдник              | 320       | 11,450           | 7,520  | 72,510  | 388,810                 | 0,100          | 0,190          | 15,050 | 130,800     | 4,200  |
| 60          | Итого за день:                | 1346,00   | 39,670           | 40,530 | 200,490 | 1298,260                | 0,488          | 0,730          | 28,330 | 430,250     | 11,250 |