



Меню приготавливаемых блюд

День: пятница  
Неделя: первая, 5-й день  
возрастная категория: ясли

25.10.2024г.

| N рецептур | Наименование                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая | Витамины, мг   |                |        | Минеральные |       |
|------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|----------------|----------------|----------------|--------|-------------|-------|
|            |                                |           | Б                | Ж      | У       |                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са          | Fe    |
|            | Неделя 1<br>День 5<br>Завтрак  |           |                  |        |         |                |                |                |        |             |       |
| 27         | Каша гречневая молочная жидкая | 150       | 4,030            | 5,880  | 6,680   | 146,000        | 0,130          | 0,010          | 1,130  | 9,200       | 1,990 |
| 51         | Кофейный напиток с молоком     | 160       | 4,350            | 4,110  | 17,200  | 121,000        | 0,030          | 0,130          | 1,100  | 100,000     | 0,100 |
| 59         | 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         | 0,040            | 3,600  | 0,060   | 32,350         | 0,003          | 0,005          | 2,500  | 0,600       | 0,010 |
|            | итого за завтрак               | 335,00    | 10,000           | 13,790 | 33,600  | 346,350        | 0,183          | 0,151          | 5,230  | 113,800     | 2,360 |
|            | 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          | Суп полевой                    | 180       | 3,200            | 5,890  | 9,840   | 105,600        | 0,040          | 0,030          | 6,700  | 18,900      | 0,500 |
| 9          | Котлеты, биточки из говядины   | 60        | 9,270            | 6,930  | 9,420   | 116,470        | 0,060          | 0,110          | 0,090  | 27,300      | 0,090 |
| 37         | Икра из отварной свеклы        | 80        | 1,940            | 5,920  | 11,440  | 104,420        | 0,020          | 0,200          | 6,300  | 35,200      | 1,400 |
| 59         | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000         | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260 |
| 58         | ржаной (ржано-пшеничный)       | 36        | 2,380            | 0,430  | 12,000  | 62,640         | 0,065          | 0,029          | 0,000  | 12,600      | 1,600 |
| 45         | Компот из свежих яблок         | 160       | 0,131            | 0,131  | 12,420  | 53,360         | 0,060          | 0,070          | 1,100  | 292,000     | 0,100 |
|            | итого за обед                  | 536       | 18,501           | 19,501 | 64,780  | 489,490        | 0,265          | 0,445          | 14,690 | 390,000     | 3,950 |
|            | Полдник                        |           |                  |        |         |                |                |                |        |             |       |
|            | Горошек консервированный       | 65        | 0,9              | 0,5    | 1,3     | 0,02           | 0,02           | 5              | 11,5   | 7,2         |       |
| 64         | Котлеты, биточки рыбные        | 70        | 2,610            | 2,620  | 5,780   | 92,000         | 0,050          | 0,080          | 0,300  | 24,000      | 0,400 |
| 15         | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000         | 0,020          | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260 |
| 59         | печенье                        | 22        | 1,120            | 1,770  | 11,230  | 62,560         | 0,030          | 0,020          | 0,000  | 8,700       | 0,600 |
| 49         | Чай с сахаром                  | 160       | 0,000            | 0,000  | 10,000  | 20,500         | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 0,750       | 0,060 |
|            | Итого за полдник               | 272       | 5,310            | 4,590  | 36,670  | 222,060        | 0,100          | 0,106          | 0,800  | 37,450      | 1,320 |
|            | Итого за день!                 | 963,00    | 23,851           | 27,691 | 119,510 | 1198,667       | 0,378          | 0,566          | 19,990 | 435,050     | 6,680 |