



В.Я. Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

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

14.10.2024г.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Неделя 2 День 1 Завтрак										
25	Каша манная молочная жидкая	180	6,400	7,210	22,200	171,540	0,100	0,160	1,400	165,000	0,400
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
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	итого за завтрак	396,00	13,770	16,080	56,670	420,000	0,200	0,335	5,700	307,720	0,910
	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										
4	Суп полевой	200	3,850	7,070	11,810	126,770	0,040	0,030	8,000	21,000	0,600
13	Котлеты из курицы	65	13,920	14,590	7,140	215,590	0,700	0,110	1,450	26,000	0,800
64	Горошек консервированный	0,105	0,900	0,500	1,300	0,020	0,020	5,000	11,500	7,200	
22	гречневая каша	130	5,539	4,718	24,858	163,730	0,080	0,090	0,000	12,300	0,900
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	650,105	51,328	52,803	215,548	1530,250	1,331	5,815	37,450	590,740	9,670
	Полдник										
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
56	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	355	7,460	4,190	69,659	319,645	0,080	0,070	13,100	34,050	3,800
	Итого за день:	1551,11	72,558	73,073	299,697	1920,395	1,441	5,894	51,050	640,790	13,860