



В.Я.Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая, 2-й день

14.01.2025

возрастная категория: ясли

N рецептур	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 2 Завтрак										
25	Каша манная молочная	150	3,400	3,960	20,250	157,800	0,070	0,100	1,200	119,000	0,400
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
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
33	Сыр порционный в нарезке	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
	итого за завтрак	343,00	7,340	10,680	39,970	294,050	0,096	0,147	4,270	214,350	0,820
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	180	1,820	2,770	11,290	81,000	0,070	0,050	6,600	27,100	1,100
8	Жаркое по домашнему	150	18,800	3,040	15,000	252,310	0,100	0,020	6,300	24,500	1,400
64	Горошек консервированный	65	0,900	0,500	1,300	0,020	0,020	5,000	11,500	7,200	0,300
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
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
	итого за обед	611	26,060	7,060	65,770	503,470	0,285	5,165	25,400	132,300	5,660
	Полдник										
32	Сырник из творога	80	16,180	10,680	19,940	234,040	0,050	0,220	0,200	121,000	0,600
41	Соус сметанный	30	0,910	3,690	4,260	33,780	0,070	0,020	0,300	16,000	0,040
43	Йогурт	145	5,900	4,540	7,970	96,560	0,060	0,300	1,200	150,000	0,200
	Итого за полдник	255	22,990	18,910	32,170	364,380	0,180	0,540	1,700	287,000	0,840
	Итого за день:	1294,00	56,790	37,050	147,190	1205,900	0,591	5,872	44,370	654,450	10,220