



МБДОУ  
Детский сад № 8  
Лесная сказка  
Вед. Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

День: среда  
Неделя: первая, 3-й день 15.01.2025  
возрастная категория: ясли

| N рецептур | 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 3<br>Завтрак      |           |                  |        |         |                         |                |                |        |             |        |
| 38         | Омлет                              | 90        | 8,520            | 12,150 | 1,910   | 140,500                 | 0,050          | 0,310          | 0,300  | 74,200      | 1,400  |
| 34         | Зеленый горошек                    | 65        | 0,960            | 0,060  | 2,078   | 12,480                  | 0,020          | 0,002          | 5,000  | 11,500      | 0,300  |
| 33         | Сыр порционный в нарезке           | 8         | 2,320            | 2,920  | 0,000   | 36,400                  | 0,003          | 0,036          | 0,070  | 90,000      | 0,090  |
| 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                    | 5         | 0,040            | 3,600  | 0,060   | 32,350                  | 0,003          | 0,005          | 2,500  | 0,600       | 0,010  |
| 52         | Кофейный напиток на молоке 2-й вар | 160       | 4,350            | 3,750  | 17,200  | 121,000                 | 0,030          | 0,130          | 1,300  | 100,000     | 0,100  |
|            | итого за завтрак                   | 358,00    | 18,560           | 22,780 | 35,738  | 413,230                 | 0,136          | 0,492          | 9,670  | 292,300     | 2,290  |
|            | 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                               |           |                  |        |         |                         |                |                |        |             |        |
| 3          | Суп картофельный с бобовыми        | 180       | 4,950            | 2,280  | 16,650  | 107,540                 | 0,100          | 0,040          | 6,200  | 13,700      | 0,700  |
| 11         | Пудинг из говядины                 | 60        | 15,310           | 16,340 | 0,730   | 211,360                 | 0,050          | 0,130          | 0,000  | 22,800      | 1,000  |
| 21         | Пюре картофельное                  | 120       | 2,641            | 3,640  | 17,920  | 115,442                 | 0,130          | 0,090          | 4,800  | 36,400      | 0,090  |
| 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                      | 576       | 27,441           | 23,010 | 73,480  | 604,482                 | 0,375          | 0,355          | 12,000 | 146,400     | 4,650  |
|            | Полдник                            |           |                  |        |         |                         |                |                |        |             |        |
| 17         | Кнели рыбная в томате с овощами    | 158       | 10,500           | 5,680  | 4,970   | 113,000                 | 0,070          | 0,050          | 3,700  | 28,000      | 0,700  |
| 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                  | 0,090          | 0,060          | 0,000  | 4,000       | 0,200  |
| 62         | Фрукты свежие                      | 85        | 0,400            | 0,400  | 9,280   | 44,000                  | 0,030          | 0,020          | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
| 61         | Кондитерское изделие (печенье)     | 22        | 1,120            | 1,770  | 11,230  | 101,500                 | 0,030          | 0,020          | 0,000  | 8,700       | 0,600  |
|            | Итого за полдник                   | 445       | 13,600           | 8,050  | 45,140  | 326,000                 | 0,220          | 0,150          | 16,700 | 62,250      | 4,460  |
|            | Итого за день:                     | 1529,00   | 59,601           | 53,840 | 172,358 | 1418,712                | 0,741          | 1,007          | 40,370 | 507,950     | 12,800 |