



Меню приготавливаемых блюд

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 8 Лесная сказка"

В.Я.Шагуч

День: пятница  
Неделя: вторая, 5-й день  
возрастная категория: сад 27.12.2024г.

| N рецепту<br>ры | Наименован<br>ие блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Витамины, мг   |                |        | Минеральные |        |
|-----------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|                 |                                            |           | Б                | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Са          | Fe     |
|                 | Неделя 2<br>День 5<br>Завтрак              |           |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 28              | Каша<br>пшеничная<br>молочная<br>жидкая    | 180       | 8,030            | 7,250  | 27,050  | 203,540                        | 0,190          | 0,170          | 1,900  | 244,000     | 1,200  |
| 59              | Хлеб<br>пшеничный                          | 30        | 2,370            | 0,300  | 14,490  | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 63              | Масло<br>сливочное                         | 6         | 0,050            | 4,300  | 0,080   | 38,820                         | 0,030          | 0,006          | 2,500  | 0,720       | 0,020  |
| 53              | Какао с<br>молоком                         | 180       | 4,820            | 4,068  | 19,210  | 133,767                        | 0,040          | 0,160          | 2,200  | 124,000     | 0,800  |
|                 | итого за<br>завтрак                        | 396,00    | 15,270           | 15,918 | 60,830  | 446,627                        | 0,290          | 0,345          | 7,100  | 384,720     | 2,410  |
|                 | 2-й завтрак                                |           |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 55              | Сок<br>фруктовый                           | 150       | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
|                 | итого за 2-й<br>завтрак                    | 150       | 0,000            | 0,000  | 18,000  | 75,000                         | 0,010          | 0,010          | 2,000  | 7,000       | 1,400  |
|                 | обед                                       |           |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 4               | Борщ со<br>свежей<br>капустой              | 200       | 1,310            | 3,530  | 10,800  | 123,200                        | 0,060          | 0,050          | 7,420  | 33,870      | 7,000  |
| 6               | Голубцы<br>ленивые                         | 70        | 6,440            | 7,150  | 2,660   | 100,520                        | 0,040          | 0,020          | 2,500  | 6,800       | 0,300  |
| 21              | Пюре<br>картофельно<br>е                   | 140       | 3,090            | 4,270  | 20,960  | 135,020                        | 0,140          | 0,110          | 5,400  | 41,600      | 1,100  |
| 59              | Хлеб<br>пшеничный                          | 30        | 2,370            | 0,300  | 14,490  | 70,500                         | 0,030          | 0,009          | 0,500  | 16,000      | 0,390  |
| 58              | Хлеб ржаной<br>(ржано-<br>пшеничный)       | 45        | 2,970            | 0,540  | 15,000  | 78,300                         | 0,081          | 0,036          | 0,000  | 15,800      | 1,760  |
| 45              | Компот из<br>свежих<br>яблок               | 180       | 0,150            | 0,150  | 18,540  | 77,010                         | 0,080          | 0,340          | 1,400  | 240,000     | 0,200  |
|                 | итого за<br>обед                           | 665       | 16,330           | 15,940 | 82,450  | 584,550                        | 0,431          | 0,565          | 17,220 | 354,070     | 10,750 |
|                 | Полдник                                    |           |                  |        |         |                                |                |                |        |             |        |
| 39              | Отварное<br>яйцо                           | 40        | 5,100            | 4,600  | 0,300   | 63,000                         | 0,030          | 0,180          | 0,000  | 22,000      | 0,800  |
| 57              | Булочка                                    | 80        | 6,900            | 2,610  | 41,500  | 228,900                        | 0,070          | 0,030          | 0,000  | 9,000       | 0,500  |
| 64              | икра<br>кабачковая<br>консервиров<br>анная | 120       | 0,51             | 3,310  | 2,540   | 43,260                         | 0,002          | 0,020          | 6,000  | 13,800      | 0,400  |
| 49              | Чай с<br>сахаром                           | 180       | 0,000            | 0,000  | 7,209   | 29,745                         | 0,000          | 0,000          | 0,000  | 1,250       | 0,100  |
|                 | Итого за<br>полдник                        | 300       | 0,510            | 3,310  | 9,749   | 73,005                         | 0,002          | 0,020          | 6,000  | 15,050      | 0,500  |
|                 | Итого за<br>день:                          | 1511,00   | 32,110           | 35,168 | 171,029 | 1179,182                       | 0,733          | 0,940          | 32,320 | 760,840     | 15,060 |