



Меню приготавливаемых блюд

День: вторник  
Неделя: вторая, 2-й день  
возрастная категория: сад 04.03.2025г.

| N рецепту<br>ры | Наименов<br>ание<br>блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергети<br>ческая<br>ценност<br>ь | Витамины , мг |       |        | Минеральные |        |
|-----------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|------------------------------------|---------------|-------|--------|-------------|--------|
|                 |                                             |              | Б                | Ж      | У       |                                    | В12           | В22   | С      | Са          | Fe     |
|                 | Неделя 2<br>День 2<br>Завтрак               |              |                  |        |         |                                    |               |       |        |             |        |
| 26              | Каша<br>пшениная<br>молочная<br>жидкая      | 180          | 8,000            | 8,850  | 30,000  | 240,560                            | 0,190         | 0,070 | 1,400  | 100,000     | 0,900  |
| 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  |
| 33              | Сыр<br>порционный                           | 13           | 3,480            | 4,420  | 0,000   | 54,600                             | 0,005         | 0,054 | 0,100  | 135,000     | 0,130  |
| 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>завтрак                         | 409,00       | 13,900           | 17,870 | 51,779  | 434,225                            | 0,255         | 0,139 | 4,500  | 252,970     | 1,540  |
|                 | 2-й завтрак                                 |              |                  |        |         |                                    |               |       |        |             |        |
| 62              | Фрукты<br>свежие                            | 90           | 0,500            | 0,500  | 9,800   | 47,000                             | 0,030         | 0,020 | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
|                 | итого за 2-й<br>завтрак                     | 90           | 0,500            | 0,500  | 9,800   | 47,000                             | 0,030         | 0,020 | 13,000 | 20,800      | 2,900  |
|                 | обед                                        |              |                  |        |         |                                    |               |       |        |             |        |
| 2               | Свекольник                                  | 200          | 2,170            | 3,320  | 13,550  | 97,180                             | 0,050         | 0,050 | 7,800  | 20,200      | 0,220  |
| 9               | Котлеты из<br>говядины                      | 75           | 11,660           | 8,660  | 11,780  | 149,270                            | 0,070         | 0,120 | 0,110  | 27,300      | 1,900  |
| 19              | Капуста<br>тушеная                          | 150          | 3,880            | 4,230  | 13,260  | 106,910                            | 0,060         | 0,040 | 25,500 | 91,000      | 1,500  |
| 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<br>ржаной(рж<br>ано-<br>пшеничный<br>) | 45           | 2,970            | 0,540  | 15,000  | 78,300                             | 0,081         | 0,036 | 0,000  | 15,800      | 1,760  |
| 46              | Компот из<br>сухофрукто<br>в                | 180          | 0,639            | 0,135  | 13,810  | 56,880                             | 0,060         | 0,010 | 2,000  | 28,000      | 1,000  |
|                 | итого за<br>обед                            | 680          | 23,689           | 17,185 | 81,890  | 559,040                            | 0,351         | 0,265 | 35,910 | 198,300     | 6,770  |
|                 | Полдник                                     |              |                  |        |         |                                    |               |       |        |             |        |
| 31              | Пудинг из<br>творога с<br>рисом             | 110          | 19,690           | 11,460 | 14,020  | 256,470                            | 0,050         | 0,270 | 0,300  | 140,000     | 0,100  |
| 41              | Соус<br>сметанный                           | 40           | 1,100            | 4,130  | 4,590   | 40,536                             | 0,090         | 0,020 | 0,300  | 16,900      | 0,020  |
| 49              | Йогурт                                      | 200          | 6,200            | 4,850  | 8,500   | 102,800                            | 0,060         | 0,300 | 1,200  | 238,000     | 0,200  |
|                 | Итого за<br>полдник                         | 350          | 26,990           | 20,440 | 27,110  | 399,806                            | 0,200         | 0,590 | 1,800  | 394,900     | 0,320  |
|                 | Итого за<br>день:                           | 1529,00      | 65,079           | 55,995 | 170,579 | 1440,071                           | 0,836         | 1,014 | 55,210 | 866,970     | 11,530 |