



Меню приготавливаемых блюд

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

"26" апреля 2025 год

| N рецептуры | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность | Витамины, мг    |                |        | Минеральные |        |
|-------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|---------|-------------------------|-----------------|----------------|--------|-------------|--------|
|             |                                |           | Б                | Ж      | У       |                         | В <sub>12</sub> | В <sub>2</sub> | С      | Ca          | Fe     |
|             | Неслаз 2<br>День 3<br>Завтрак  |           |                  |        |         |                         |                 |                |        |             |        |
| 38          | Омлет                          | 90        | 8,520            | 12,150 | 1,910   | 108,970                 | 0,050           | 0,310          | 0,300  | 74,200      | 1,400  |
| 34          | Консер. Зеленый горошек        | 65        | 0,960            | 0,060  | 2,078   | 12,480                  | 0,020           | 0,002          | 5,000  | 11,500      | 0,300  |
| 33          | Сыр в порционной нарезке       | 8         | 2,320            | 2,920  | 0,000   | 36,400                  | 0,003           | 0,036          | 0,070  | 90,000      | 0,090  |
| 54          | Какао на молоке 2й вар         | 160       | 4,650            | 3,940  | 17,330  | 124,610                 | 0,040           | 0,160          | 1,400  | 130,000     | 1,300  |
| 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  |
|             | итого за завтрак               | 358,00    | 18,860           | 22,970 | 35,868  | 366,360                 | 0,146           | 0,522          | 9,770  | 322,300     | 3,490  |
|             | 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                           |           |                  |        |         |                         |                 |                |        |             |        |
| 1           | Борщ со свежей капустой        | 180       | 1,100            | 2,940  | 8,900   | 105,500                 | 0,040           | 0,030          | 6,180  | 27,800      | 0,900  |
| 10          | Плов из отварной говядины      | 130       | 10,810           | 13,040 | 19,720  | 239,980                 | 0,040           | 0,100          | 0,180  | 12,420      | 1,530  |
| 58          | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                  | 0,020           | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260  |
| 59          | 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                  | 526       | 16,450           | 16,730 | 66,800  | 515,620                 | 0,175           | 0,225          | 7,360  | 113,720     | 5,290  |
|             | Полдник                        |           |                  |        |         |                         |                 |                |        |             |        |
| 16          | Тефтели рыбная                 | 70        | 12,450           | 3,590  | 5,510   | 104,480                 | 0,050           | 0,070          | 0,500  | 20,300      | 0,500  |
| 20          | Картофель отварной             | 110       | 2,320            | 6,680  | 18,450  | 143,500                 | 0,100           | 0,060          | 13,900 | 11,000      | 0,800  |
|             | Хлеб пшеничный                 | 20        | 1,580            | 0,200  | 9,660   | 47,000                  | 0,020           | 0,006          | 0,500  | 4,000       | 0,260  |
|             | Чай с сахаром                  | 160       | 0,000            | 0,000  | 10,000  | 20,500                  | 0,000           | 0,000          | 0,000  | 0,750       | 0,060  |
|             | Кондитерское изделие (пирожки) | 25        | 0,77             | 0,42   | 11,64   | 101,5                   | 0,02            | 0,01           | 0      | 2,7         | 0,2    |
| 62          | Фрукты свежие                  | 85        | 0,380            | 0,380  | 9,270   | 44,660                  | 0,060           | 0,020          | 9,000  | 155,800     | 0,090  |
|             | Итого за полдник               | 385       | 17,070           | 10,890 | 55,270  | 416,980                 | 0,190           | 0,146          | 14,900 | 38,750      | 1,820  |
|             | Итого за день:                 | 1419,00   | 52,380           | 50,590 | 175,938 | 1373,960                | 0,521           | 0,903          | 34,030 | 481,770     | 12,000 |