



«Утверждаю»:
Заведующая МБДОУ «Детский сад №46 "Золотой петушок"»
Л.Н.Исаченко

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая, 1-й день
возрастная категория: сад

N рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
29	Суп молочный с вермишелью	180	6,620	5,860	24,030	176,160	0,080	0,180	5,000	150,000	0,300
49	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	8,010	33,050	0,000	0,000	0,000	40,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,050	0,009	5,000	16,000	0,300
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	45,000	0,020
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
	итого за завтрак	456,00	14,140	15,060	46,910	381,530	0,190	0,375	12,500	273,000	1,520
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	2,000	7,000	1,000
	итого за 2-й завтрак	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	2,000	7,000	1,000
	обед										
1	Борщ со свежей капусты	180	2,650	5,160	14,740	80,930	0,060	0,050	8,240	33,870	7,000
14	Плов из отварной птицы	165	14,400	19,090	30,200	350,380	0,070	0,060	1,000	66,400	0,800
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,090	0,090	0,000	12,600	0,300
58	Хлеб ржаной(ржано-	50	3,850	0,700	19,000	100,500	0,090	0,060	0,000	8,240	1,500
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	итого за обед	605	23,909	25,385	92,240	659,190	0,370	0,270	11,240	149,110	10,600
	Полдник										
56	Пирожок с повидлом	70	6,960	3,690	36,650	207,900	0,090	0,090	6,000	52,000	0,700
53	Какао с молоком	200	5,360	4,520	21,350	148,630	0,080	0,100	3,260	224,000	0,700
62	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,070	0,030	10,000	59,800	0,750
	Итого за полдник	370	12,720	8,610	67,800	403,530	0,240	0,220	19,260	335,800	2,150
	Итого за день:	1531,00	51,179	49,125	220,048	1499,195	0,810	0,875	45,000	764,910	15,270