



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

Меню приготавливаемых блюд

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

N рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины , мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
29	Суп молочный с вермишелью	150	5,560	4,930	20,190	147,840	0,200	0,170	0,800	148,000	0,220
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	5,010	21,050	0,000	0,000	0,000	41,750	0,060
59	Хлеб пшеничный	20	1,610	0,200	9,850	47,940	0,010	0,006	0,000	4,000	0,200
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,000	0,005	0,000	30,600	0,010
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,010	0,180	0,000	25,000	1,000
	итого за завтрак	375,00	12,310	13,330	35,410	312,180	0,220	0,361	0,800	249,350	1,490
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	2,000	9,000	0,900
	итого за 2-й завтрак	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	2,000	9,000	0,900
	обед										
1	Борщ со свежей капусты	150	2,210	4,300	12,300	67,570	0,040	0,030	9,420	27,800	0,900
14	Плов из отварной птицы	130	11,940	16,240	22,540	284,160	0,010	0,050	1,000	71,800	0,800
59	Хлеб пшеничный	20	1,610	0,200	9,850	47,940	0,020	0,060	0,000	49,000	0,200
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	3,080	0,560	15,080	80,400	0,070	0,030	0,000	0,000	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	500	19,420	21,420	76,290	540,570	0,150	0,230	10,920	205,500	4,500
	Полдник										
56	Пирожок с повидлом	65	6,400	3,180	40,900	218,390	0,100	0,080	0,100	97,000	0,500
53	Какао с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,090	0,130	1,300	99,000	0,400
62	Фрукты свежие	95	0,380	0,380	9,270	44,660	0,150	0,020	24,400	40,800	0,900
	Итого за полдник	320	11,430	7,500	67,500	387,660	0,340	0,230	25,800	236,800	1,800
	Итого за день:	1295,00	43,570	42,320	192,298	1295,355	0,720	0,831	39,520	700,650	8,690