



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

Меню приготавливаемых блюд

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

№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 3 Завтрак										
38	Омлет	90	8,520	12,150	1,910	108,970	0,050	0,310	10,390	74,200	1,400
34	Консер. Зеленый горошек	30	0,960	0,060	2,028	12,480	0,020	0,020	5,000	11,500	0,300
33	Сыр в порционной нарезке	10	2,320	2,920	0,000	36,400	0,300	0,036	1,070	90,000	0,090
54	Какао на молоке 2й вар	160	4,650	3,940	12,340	105,660	0,040	0,050	1,400	70,000	1,300
59	Хлеб пшеничный	30	2,730	0,300	14,490	70,500	0,020	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	0,600	0,010
	итого за завтрак	325,00	19,220	22,970	30,828	366,360	0,430	0,427	17,860	250,300	3,300
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	100	0,410	0,070	13,098	88,000	0,010	0,070	19,000	7,000	0,800
	итого за 2-й завтрак	100	0,410	0,070	13,098	88,000	0,010	0,070	19,000	7,000	0,800
	обед										
1	Борщ со свежей капустой	150	2,210	4,300	12,300	67,650	0,040	0,030	7,420	24,800	0,900
10	Плов из отварной говядины	140	12,010	14,490	21,910	265,980	0,040	0,110	0,200	13,800	1,700
58	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,000	4,000	0,200
59	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,540	0,280	7,540	40,200	0,070	0,030	0,000	14,000	0,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	19,520	60,500	0,010	0,010	0,500	28,000	0,500
	итого за обед	490	17,920	19,390	70,930	481,330	0,180	0,186	8,120	84,600	3,900
	Полдник										
17	Рыба запеченная в томате с овощами	110	10,5	5,68	4,97	113	0,07	0,05	3,7	28	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,66	47	0,09	0,006	0	4	0,2
	Чай с сахаром	160	0	0	5,01	21,05	0	0	0	0,75	0,06
	Кондитерское изделие (пряники)	25	1,6	2,5	19,05	101,5	0,03	0,02	0	8,7	0,6
	Итого за полдник	315	13,600	8,380	38,690	282,550	0,190	0,076	3,700	41,450	1,560
	Итого за день:	1230,00	51,150	50,810	153,546	1218,240	0,810	0,759	48,680	383,350	9,560