



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

Меню приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: вторая, 5-й день
возрастная категория: ясли

N рецепту	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 5 Завтрак										
28	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,700	6,050	22,580	169,950	0,170	0,160	1,300	130,000	1,080
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	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	1,600	0,010
53	Какао с молоком	160	4,650	3,940	12,340	105,660	0,030	0,130	1,300	99,000	0,600
	итого за завтрак	335,00	12,970	13,790	44,640	354,960	0,220	0,301	2,600	234,600	1,890
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	2,000	60,000	0,010
	итого за 2-й завтрак	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	2,000	60,000	0,010
	обед										
4	Суп (полевой)	150	4,900	7,430	9,950	126,820	0,030	0,090	18,900	0,500	1,850
6	Голубцы ленивые	60	5,710	6,140	2,280	86,400	0,030	0,020	2,200	6,100	0,300
21	Пюре картофельное	120	2,650	3,670	18,020	116,110	0,130	0,090	4,800	36,400	0,900
58	Хлеб пшеничный	20	1,560	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,000	4,000	0,200
59	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	3,080	0,560	15,080	80,400	0,070	0,030	0,000	14,000	1,600
45	Компот из свежих яблок	160	0,140	0,140	12,410	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	550	18,040	18,140	67,400	510,090	0,340	0,306	27,000	353,000	4,950
	Полдник										
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	1,000
35	Икра кабачковая	40	0,970	4,810	5,720	52,210	0,020	0,100	6,300	35,200	1,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,000	4,000	0,200
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	5,010	21,050	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
61	печенье	25	1,850	2,500	19,050	101,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Свежие фрукты	95	0,380	0,380	9,270	44,660	0,060	0,020	9,000	155,800	0,090
	Итого за полдник	380	9,880	12,490	49,010	329,420	0,130	0,306	15,300	217,750	2,750
	Итого за день:	1365,00	41,300	44,490	174,148	1249,415	0,700	0,923	46,900	865,350	9,600