

Меню приготавливаемых блюд



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

День: среда
Неделя: первая, 3-й день
возрастная категория: сад

N рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 3 Завтрак										
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,020	0,040	1,400	100,000	1,000
64	Икра кабачковая консервированная	50	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,040
33	Сыр порционный в нарезке	15	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,050	1,100	100,000	0,090
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	75,500	0,030	0,009	0,000	10,000	0,300
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,000	0,006	0,000	0,720	0,020
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	200	5,510	4,750	17,130	135,650	0,100	0,060	1,300	110,000	0,100
	итого за завтрак	431,00	29,570	33,150	37,260	551,480	0,157	0,185	9,800	334,520	1,550
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	3,000	25,000	0,100
	итого за 2-й завтрак	100	0,410	0,070	13,098	54,945	0,010	0,010	3,000	25,000	0,100
	обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	180	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
11	Пудинг из говядины	70	16,090	17,270	0,800	222,710	0,050	0,130	0,000	22,800	1,200
37	Икра из отварной свеклы	60	1,700	4,900	10,010	91,400	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,000	6,000	0,300
58	Хлеб ржаной	50	3,850	0,700	19,000	100,500	0,090	0,040	0,000	17,000	0,900
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,010	0,010	1,500	28,000	0,500
	итого за обед	570	30,589	26,045	78,060	669,990	0,360	0,439	15,700	124,200	4,600
	Полдник										
17	Рыба запеченная в томате	140	13,300	7,200	6,300	143,000	0,090	0,070	4,700	35,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	20	1,560	0,200	9,560	46,530	0,000	0,000	0,000	4,000	0,200
49	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	8,010	33,050	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
61	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,000	4,720	29,960	166,840	0,030	0,020	0,000	8,700	0,300
	Итого за полдник	400	14,860	7,400	53,830	389,420	0,120	0,090	4,700	48,450	1,460
	Итого за день:	1501,00	75,429	66,665	182,248	1665,835	0,647	0,724	33,200	532,170	7,710