

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад №
36 "Светлячок"
Н.Н. Нивакина

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	Ca	Fe
	Неделя 1 День 3 Завтрак										
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,080	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Икра кабачковая консервированная	120	0,510	3,310	2,540	43,280	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
33	Сыр в порционной нарезке	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	Итого за завтрак	479,00	29,010	32,670	40,030	549,970	0,187	0,689	10,800	397,520	3,040
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	200	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
21	Пюре картофельное	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	1,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной/ржаной	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
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	665	30,589	25,255	85,010	691,410	0,521	0,346	15,800	139,400	5,750
	Полдник										
17	Кусочки рыбные в томатном соусе	170	13,300	7,200	6,300	143,000	0,090	0,070	4,700	35,000	0,000
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
61	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,000	2,720	20,960	166,840	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
	Итого за полдник	505	14,880	7,400	53,929	433,585	0,170	0,116	18,200	72,650	4,060
	Итого за день	1799,00	74,479	65,325	196,969	1749,965	0,888	1,160	46,800	616,570	14,250



Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №36

"Светлячок"

И.И.Никитина

Меню приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: первая, 3-й день

возрастная категория: ясли

N рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	Неделя I День 3 Завтрак										
38	Омлет	90	8,520	12,150	1,910	140,500	0,050	0,310	0,300	74,200	1,400
34	Зеленый горошек	65	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
33	Сыр порционный в масле	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,600	0,390
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	160	4,350	3,750	17,200	121,000	0,030	0,130	1,300	100,000	0,100
	Итого за завтрак	358,00	18,560	22,780	35,738	413,230	0,136	0,492	9,670	292,300	2,290
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Обед										
3	Суп картофельный с бобовыми	180	4,950	2,280	16,650	107,540	0,100	0,040	6,200	13,700	0,700
11	Пудинг из говядины	60	15,310	16,340	0,730	211,360	0,050	0,130	0,000	22,800	1,000
21	Пюре картофельное	120	2,641	3,640	17,920	115,442	0,130	0,090	4,800	36,400	0,090
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,200
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	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	576	27,641	23,010	73,480	604,482	0,375	0,355	12,000	146,400	4,680
	Полдник										
17	Кнели рыбные в томатном соусе с овощами	158	10,500	5,640	4,970	113,000	0,070	0,050	8,700	28,600	0,000
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,090	0,060	0,000	4,000	0,200
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
61	Кондитерское изделие (печенье)	22	1,120	1,770	11,230	101,500	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
	Итого за полдник	445	13,600	8,050	45,140	326,000	0,220	0,150	16,700	62,250	3,760
	Итого за день	1529,00	59,601	53,840	172,358	1418,712	0,741	1,007	40,370	507,950	12,100