



Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад №36

"Светлячок"

*Н.Н. Никитина* Н.Н. Никитина

**Меню приготавливаемых блюд**

День: четверг

Неделя: первая, 4-й день

возрастная категория: ясли

N рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 4 Завтрак										
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	150	6,700	6,050	22,580	169,950	0,170	0,180	1,000	130,000	1,080
53	Какао с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,030	0,130	1,950	99,000	0,600
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	Итого за завтрак	335,00	12,970	13,790	49,630	373,910	0,223	0,321	5,950	233,600	1,950
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Обед										
5	Суп картофельный с макаронным изделиями	180	1,820	3,640	12,820	91,400	0,030	0,010	0,700	7,200	0,300
12	Тефтели говяжьи	55	7,810	8,710	7,350	142,530	0,030	0,080	0,500	12,600	0,900
19	Капуста тушеная	120	3,040	3,380	10,680	85,520	0,048	0,032	20,400	72,800	1,200
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
47	Кисель из сухофруктов	160	0,670	0,500	21,440	88,800	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	Итого за обед	571	17,300	16,860	73,950	517,890	0,193	0,157	22,100	110,200	4,360
	Полдник										
30	Запеканка из творога	80	10,420	10,880	6,200	209,710	0,040	0,300	0,400	178,000	0,600
40	Соус молочный	30	0,890	2,055	4,460	40,100	0,010	0,030	0,220	27,000	0,030
44	Кефир	145	4,200	3,620	5,800	76,850	0,080	0,340	1,400	140,000	0,200
	Итого за полдник	255	15,510	16,555	16,460	326,660	0,130	0,670	2,020	345,000	0,830
	Итого за день:	1246,00	46,180	47,605	149,320	1262,460	0,576	1,168	43,070	709,600	10,040



Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад  
№36 "Светлячок"

*Н.Н. Никитина* Н.Н. Никитина

Меню приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая, 4-й день

возрастная категория: сад

N рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 4 Завтрак										
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
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
	итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,180	4,370	15,360	109,720	0,030	0,010	0,800	7,800	0,400
12	Тефтели говяжьи	70	11,600	11,400	9,600	187,500	0,030	0,080	0,500	12,600	0,900
19	Капуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
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 (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	675	23,000	20,840	67,710	552,930	0,231	0,175	27,300	143,200	4,950
	Полдник										
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	Кефир	195	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	345	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день	1506,00	59,940	57,748	170,220	1496,947	0,735	1,390	49,600	966,720	11,320