



МАДОУ Детский сад № 8 "Сказка"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества, мг								Витамины, мг						№ рецептуры
		с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 1 - 3 лет			с 3 - 7 лет			с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 1 - 3 лет				с 3 - 7 лет				с 1 - 3 лет			с 3 - 7 лет			
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	B	C	A	
VII день Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	8.437	10.96	42.084	6.24	6.1	19.7	220.5	258.64	180.1	1.09	140.08	0.2	192.17	23.52	156.05	0.3	0.09	1.12	38.86	0.08	1.09	36.72	268
	Какао с молоком	150	180	4.65	4.8	16.8	6.2	6.2	22.4	142.5	190	165.86	0	0	0.525	221.14	0	0	0.7	0.21	0.81	0	0.28	1.04	0	693
	Бутерброд с маслом / сыром	20 4 7	30 5 9																							
Итого		331	424	16.697	21.16	68.604	17.5	19.3	56.68	469	593.64	440.44	1.09	140.08	1.055	539.91	23.52	156.05	1.47	0.33	2.07	38.86	0.42	2.32	36.72	
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукты	100	100	0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	44	44	16	0	0	2.2	16	0	0	2.2	0.05	10	0	0.05	10	0	130/368
Итого		100	100	0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	44	44	16	0	0	2.2	16	0	0	2.2	0.05	10	0	0.05	10	0	
Обед:	Салат из отварной свеклы с маслом р.	30	50	0.64	2.74	3.76	0.85	3.65	5.02	42.2	56.3	15.08	30.75	44	0.6	21.1	30.75	44	0.79	0.02	4.3	0	0.03	5.7	0	33
	Суп картофельный овощной	150	200	1.68	5.98	9.35	2.1	7.48	11.69	198.37	222.96	25.71	43.02	69.47	0.07	32.14	53.78	86.84	0.09	0.11	6.8	0	0.14	8.5	0	202
	Плов с мясом	130	180	10.2	11.42	26.39	12.24	13.7	31.67	249.14	298.97	21.96	43.99	119.59	1.73	26.35	52.79	143.51	2.08	0.23	1.8	31.5	0.28	2.16	37.8	375
	Компот из сухофруктов	150	180	0.78	0	20.28	1.04	0	26.96	103	118.2	30.859	0	0	0.51	41.17	0	0	0.68	0.045	0.6	0	0.06	0.8	0	127
	Хлеб пшеничный	20	30	2.76	0.35	16.9	3.9	0.5	24	82.6	117.86	8	0	0	0.7	11.5	0	0	0.99	0.08	0	0	0.11	0	0	555
	Хлеб ржаной	20	30	2.6	0.5	13	3.2	0.6	16.2	67.6	84.5	13.6	0	0	1.52	17	0	0	1.9	0.1	0	0	0.62	0	0	555
Итого		500	670	18.66	20.99	89.68	23.33	25.93	115.54	742.91	898.79	115.21	117.8	233.06	5.13	149.26	137.32	274.35	6.53	0.585	13.5	31.5	1.24	17.16	37.8	
Полдник:	Печенье	30	40	4.5	5.88	44.64	4.5	5.88	44.64	250.2	250.2	32.1	0	0	0.75	0.22	0	0	0.87	0.09	0.22	0	0.11	0.26	0	610
	Кисель	150	180	0	0	13.5	0	0	18	46.5	60	0.37	0	0	0.06	0.48	0	0	0.07	0	0	0	0	0	0	233
Итого		180	220	4.5	5.88	58.14	4.5	5.88	62.64	296.7	310.2	32.47	0	0	0.81	0.7	0	0	0.94	0.09	0.22	0	0.11	0.26	0	
Итого за VII день:		1111	1414	40.36	48.13	226.5	45.83	51.21	245	1553	1847	604	119	373	9.2	706	161	430	11.1	1.055	25.79	70.36	1.82	29.74	74.52	