



Ежедневное 10- дневное меню  
 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	В	С	А	В	С	А	
VIII день Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	6.98	10.42	25	8.73	13.03	31.25	222.38	277.98	184.48	0	0	1.5	230.6	0	0	1.88	0	1.46	0	0	1.13	0	66
	Чайс молоком	150	180	1.4	1.6	16.4	1.4	1.6	16.4	86	86	33	10.5	67.5	0.4	33	10.5	67.5	0.4	0.18	0.81	0	0.24	1.95	0	945
	Бутерброд с маслом	20 4	30 5	3.61	5.4	9.75	5.06	7	14.62	106	145	94.48	0	0	0.33	126.6	0	0	0.47	0.03	0.14	0	0.06	0.19	0	99
Итого		324	415	11.99	17.42	51.15	15.19	21.63	62.27	414.38	508.98	311.96	10.5	67.5	2.23	390.2	10.5	67.5	2.75	0.21	2.41	0	0.3	3.27	0	
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:	Рассольник со сметаной	150	200	1.68	4.09	13.27	2.1	5.11	16.59	96.6	120.75	21.16	20.72	57.56	0.78	26.45	25.9	71.94	0.98	0.08	6.03	0	0.1	7.54	0	197
	Макароны отварные котлета мясная соус красный	110 50 35	130 70 50	10.97	12.01	9.96	16.1	17.46	14.61	286.77	396.85	21.96	43.99	119.59	1.73	26.35	52.79	143.51	2.08	0.23	0.66	0	0.28	0.88	0	688 386 354
	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	0.55	0	0	555
Итого		535	690	18.79	16.95	73.41	26.34	23.67	98.36	636.57	838.16	95.579	64.71	177.15	5.24	122.47	78.69	215.45	6.63	0.535	7.29	0	1.1	9.22	0	
Полдник:	Пудинг творожный с молоком сгущ.	100	120	22.24	15.36	32.16	27.8	19.2	10.2	179.2	224	104	32.42	291.57	0.72	130	45.53	371.96	1.24	0.05	0.2	65.26	0.09	0.48	134.55	467
	Чай без сахара	150	180	0.1	0	12	0.1	0	12	44.5	44.5	11.6	0	0	0.54	11.6	0	0	0.54	0	4.5	0	4.5	0	485	
Итого		250	300	22.24	15.36	44.16	27.9	19.2	22.2	223.7	268.5	115.6	32.42	291.57	1.26	141.6	45.53	371.96	1.78	0.05	4.7	65.26	0.09	4.98	134.55	
Итого за VIII день:		1209	1505	53.52	49.83	178.8	69.93	64.6	192.9	1318.7	1659.6	539	108	536	10.9	670	135	655	13.4	0.845	24.4	65.26	1.54	27.47	134.6	