



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	
IX день Завтрак	Каша молочная пшеничная	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	173
	Чай с сахаром	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	485
	Бутерброд с маслом / сыром	20 4 7	30 5 9	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	3
Итого		331	424	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:	Икра кабачковая	30	50	2.2	4.6	10.88	2.35	4.6	12.33	93.7	100.1	30.6	41.3	70	1.22	38.2	29.6	60.8	1.77	0.05	5.12	0	0.05	10.08	0	126
	Суп Харчо	150	200	3.93	4.9	16.84	4.97	6.19	21.3	120.88	182.84	21.16	20.72	57.56	0.78	26.45	25.9	71.95	0.98	0.08	7.12	0	0.1	9	0	101
	Рагу из овощей с мясом	130	180	2.78	6.48	34.52	3.33	7.77	41.42	213.53	256.23	21.96	43.99	119.59	1.73	26.35	52.79	143.51	2.08	0.23	31.5	31.5	0.28	37.8	37.8	201
	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	0.6	0	0	555
Итого		500	670	15.05	16.83	112.42	18.79	19.66	142.21	681.31	859.73	126.22	106	247.15	6.46	160.71	108.32	276.25	8.4	0.585	44.34	31.5	1.2	57.68	37.8	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	50	60	3.056	13.505	35.16	4.51	14.612	37.182	265.623	285.82	10.9	0	0	0.57	12.34	0	0	0.72	0.11	0.04	0	0.06	0.04	0	303
	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		200	240	3.056	13.505	48.66	4.51	14.612	55.182	312.123	345.82	11.27	0	0	0.63	12.82	0	0	0.79	0.11	0.04	0	0.06	0.04	0	
Итого за IX день:		1131	1434	30.6	47.86	222.3	38.99	56	269.8	1452	1759	465	116	315	11.5	580	119	344	14.1	0.955	56.79	31.5	1.61	70.99	37.8	