



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	B	C	A	B	C	A	
Х день Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	8.437	10.96	42.084	6.24	6.1	19.7	222.38	277.98	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	168
	Кофейный напиток 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	0.18	0.81	0	0.24	1.04	0	513
	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	16.697	21.16	68.604	17.5	19.3	56.68	470.88	612.98	440.44	1.09	140.08	1.055	539.91	23.52	156.05	1.47	0.3	2.07	38.86	0.38	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:	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	200	1.68	4.09	13.27	2.1	5.11	16.59	196.6	220.75	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	170
	Картофельное пюре	110	130																							694
	Биточки рыбные запеченные	50	70	15.05	8.85	28.12	18.66	10.82	34.12	267.07	330.68	84.28	48.85	244.3	1.6	103.5	59.68	301.04	1.95	0.2	18.99	46.5	0.24	22.83	56.85	255
	соус красный	35	50																							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	0.51	0	0	555
Итого		450	570	22.87	13.79	91.57	28.9	17.03	117.87	716.87	871.99	157.9	69.57	301.86	5.11	199.62	85.58	372.98	6.5	0.505	25.62	46.5	1.02	31.17	56.85	
Полдник:	Крендель сахарный	50	60	3.54	6.57	27.87	5.76	6.63	29.87	185	212	9.7	0	0	0.64	10.2	0	0	10.02	0.11	0	0	1.17	0	0	460
	Молоко кипяченое	150	180	4.35	3.75	7.24	5.8	5	9.66	81.05	108.07	0.37	0	0	0.06	0.48	0	0	0.07	0	2.61	0	0	1.96	0	534
Итого		200	240	3.54	10.32	35.11	11.56	11.63	39.53	266.05	320.07	10.07	0	0	0.7	10.68	0	0	10.09	0.11	2.61	0	1.17	1.96	0	
Итого за X день:		1074	1325	43.61	45.37	205.4	58.46	48.06	224.2	1498	1849	624	70.7	442	9.07	766	109	529	20.3	0.965	40.3	85.36	2.62	45.45	93.57	