



**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	
II день Завтрак	Каша молочная гречневая	150	200	6.98	10.42	25	8.73	13.03	31.25	222.38	277.98	184.48	0	0	1.5	1.13	0	0	1.88	0	0.9	0	0	1.13	0	93
	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	2047	3059																							3
Итого		331	424	15.24	20.62	51.52	19.99	26.23	68.23	490.88	653.68	444.82	0	0	2.355	348.87	0	0	3.05	0.24	1.85	0	0.34	2.36	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:	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	50	0.5	3.2	3.5	0.7	4.29	4.7	45.4	60.5	18.6	0	0	0.45	25.2	0	0	0.6	0.03	8.6	0	0.04	11.4	0	38
	Суп -Уха из рыбных консервов	150	200	1.68	4.09	13.27	2.1	5.11	16.59	196.6	204.75	220.8	21.16	20.72	57.56	0.78	26.45	25.9	71.95	0.98	0.08	6.03	0	0.1	7,54	197
	Жаркое по - домашнему	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	0.49	0	0	555
Итого		500	670	18.52	19.56	93.34	23.18	24.2	120.12	744.34	884.78	313.82	65.15	140.31	62.47	122	79.24	169.41	78.2	1.465	11.08	37.53	0.98	14.46	0	
Полдник:	Плюшка"Завиток"	50	60	4.67	10.67	38.68	5.3	10.75	39.85	259.84	263.3	32.56	1.09	140.08	0.75	263.3	23.52	156.05	0.87	0.12	0.22	0	0.25	0.26	0	140
	Чай с сахаром	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	0	4.5	0	485
Итого		200	240	4.67	10.67	50.68	5.4	10.75	51.85	304.34	307.8	44.16	1.09	140.08	1.29	274.9	23.52	156.05	1.41	0.12	4.72	0	0.25	4.76	0	
Итого за II день:		1131	1434	38.93	50.95	205.6	49.07	61.28	250.3	1583.6	1890.3	819	66.2	280	68.3	762	103	325	84.9	1.875	27.65	37.53	1.62	31.58	0	