

КОПИЯ ВЕРНА  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ «ДС№7»



№ рсч. СБ. 2010 г	2	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.										№ рецептуры	Сборник
				Белкиг	Жирыг.	Углеводмг		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
																4	5		
4.4	1/180	Каша молочная жидкая ячневая	3,8	52,8	29,81	139,5	32,4	19,62	145,32	0,73	0,07	0,02	0,91	0	192	2010			
	1/10	Сыр Российский порционно	2,32	2,86		36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	22010				
4.14	180/9/5	Чай с сахаром и лимоном	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0	0,03	0,01	412	2010			
	1/40	Хлеб пшеничный I сорт	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	430	Итого за завтрак	9,37	56,17	28,8	307,48	142,13	38,05	233,32	2,81	0,134	0,044	7,37	0,03					
		ОБЕД																	
4.2	1/200	Суп-лапша домашняя	1,77	4,05	6,35	81,8	15,76	8,36	23,44	0,47	0,04	0,012	0,33	0,4	84	2010			
	1/50/180	Плов из отварного Цыпленка бройлера	15,12	12,76	26,76	282	33,7	34,8	148,53	1,57	0,04	0,09	3,1	0,41	321	2010			
4.9	1/40	0,7	2,52	4,8	44,7	9,5	6,82	13,34	0,02	0,02	0,02	0,14	1,42	366	2010				
4.1	1/200	Овощное пюре (буурья) пюре	0,08	0,08	21,73	88	12,8	1,8	2,2	0,51	0,005	0,004	0,06	1,4	172	2011			
4.14	1/40	Компот из сухофруктов витаминизированный	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	1/30	Хлеб пшеничный I сорт	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016			
	680	Хлеб ржаной	22,81	20,21	79,3	641,98	91,46	79,18	269,71	4,54	0,219	0,17	10,24	3,63					
		Итого за обед																	
		ПОЛДНИК																	
4.15	1/50	Печенье сахарное	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,26	0,003	0,008	0,06	0					
4.13	1/180	Компот из свежих плодов витаминизированный	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,043	0,05	0,6	10	366			
	250	Итого за полдник	2,7	9,18	35,4	232,25	8,75	43,75	42,25	0,85	0,043	0,058	0,06	10					
		УЖИН																	
4.4	1/180	Каша молочная жидкая пшеничная	4,8	5,47	32,99	200,3	13,56	34,32	88,16	1,14	0,12	0,02	0,6	0	182	2010			
	1/40	Хлеб пшеничный I сорт	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	1/50/9	Чай с молоком	3,53	3,11	15,08	102,67	149,3	18	110,13	0,37	0,05	0,19	0,15	1,59	413	2010			
4.14	380	Итого за ужин	8,53	8,58	48,07	302,97	162,86	52,32	208,26	1,51	0,17	0,21	0,75	1,59					
	1915	Итого за день	45,84	100,86	186,38	1533,25	579,88	205,32	895,36	11,06	0,606	0,714	20,483	16,48					

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна