

Защитный МДОУ
 Администрация
 «ДС № 7»



№ рец. Сб. 2010 г	2	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.			№ рецептур	№ сборник а рец.
				Белкиг	Жирыг.		Углевод ыг	Са	Mg	P	K	Fe	B1	B2	B3	B6		
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
День: понедельник Неделя: первая Сезон: Зима-Весна																		
ЗАВТРАК																		
4.24		Ябло айвовое	шт	5,08	4,6	0,28	63	22,48	76,8	1,0	0,03	0,03	0,08			424	2013	
4.11		Макарон отварные	1/120	4,44	3,6	21,16	134,76	3,89	16,92	29,74	0,89	0,05	0,02	0,62	0	336	2010	
4.1		Икра кабачковая	1/30	0,36	1,26	2,31	23,25	12	4,5	11,26	0,21	0,0075	0,015	0,12	2,25	57	2010	
4.14		Чай с сахаром	1/180/9	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0,03	0,03	4,11		2010	
		Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1		
		Итого за завтрак	430	3,21	0,413	28,62	130,58	19,86	14,4	36,93	1,05	0,064	0,024	6,43	0,03			
ОБЕД																		
4.2		Суп картофельный с вермишелью	1/200	1,45	3,92	10,2	82	26,63	21	42,59	0,96	0,04	0,03	0,47	0,62	63	2010	
		Котлеты рубленные из филе																
4.8		шпатель бройлера	1/60	12,45	6,28	11,64	152,83	31,62	19,72	122,96	1,27	0,07	0,11	4,13	0,58	271	2010	
4.4		Капуста перловая	1/120	3,72	3,34	26,2	149,6	1,2	15,72	1,28	0,73	0,04	0,02	0,73	0	179	2010	
4.1		Капуста тушеная	1/40	0,5	0,8	0,3	56,22	18,4	22						1,85	758	2005	
4.14		Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	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	
		Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1	2010	
		Хлеб ржаной	1/30	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	
		Итого за обед	730	23,34	15,22	89,73	674,13	110,35	107,54	377,95	5,44	0,269	0,208	12	4,65			
ПОЛДНИК																		
4.15		Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	33,12	159,43	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,02	437	2010	
4.14		Чай с сахаром	1/180/9	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0,03	0,03	4,11		2010	
		Итого за полдник	210	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,03	0,03			
УЖИН																		
4.4		Каша молочная жидкая геркулесовая	1/180	4,86	6,83	24,43	178,8	22,9	50,52	130,44	1,4	0,13	0,04	0,35	0	128	2010	
		Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1		
4.14		Чай с сахаром	1/200/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	411	2010	
		Итого за ужин	380	4,91	6,84	33,75	216,1	33,56	51,72	132,53	1,65	0,13	0,04	0,377	0,027			
		Итого за день	1850	49,06	41,87	220,37	1494,32	472,01	222,46	771,1	11,98	0,833	0,724	20,327	10,897			