

МБДОУ"Лесобазовский детский сад"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: весна-лето
Категория: Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Яя10005	Завтрак Каша вязкая молочная пшенная	180	7,39	10,13	33,72	256	40	0,17	0,49	0,05	194,088 5	114,115 5	44,11	166,544 1	11 448	0,0093	0,0017	0,0275
Я100178	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	17 300	0,04	0,68		220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
Я100002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	45 000			0,13	3	2,4		3	0,02		0,1	0,2
Яя10048	хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Всего Завтрак	420	14,64	21,41	57,52	481	62 340	0,29	1,17	0,18	4 899 885	2 724 155	101,21	3 787 441	37 548	120 103	24 115	382 319
И248	Второй завтрак																	
	Плоды и ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Яя10000	Обед																	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,46	2,42	1,44	29		0,02	3,82		911 589	125 996	7,53	13 635	0,3472	0,0009	0,0002	0,0069
	Рассольник ленинградский	200	2,73	5,68	13,49	116	10	0,05	5,53	0,01	336,587 5	233 587	192 323	571 068	0,7244	0,0039	0,0001	0,0253
	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236	110 000	0,06	1,78		287	15	81	175	1,51	30	20,7	127
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07		9,55	38					0,189	0,126			0,0189			
	хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,0132	0,0029
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04			49	7	9,4	31,6	0,78	0,0009	0,0011	0,0048
	Всего Обед	620	26,78	14,66	63,6	493	110 010	0,22	11,13	0,01	8 125 354	666 843	1 325 623	3 301 418	43 805	300 063	207 146	1 270 399
Яя10006	Полдник																	
	Макароны отварные с сыром	200	5,85	4,05	37,77	211	10	0,07			617 269	129 056	84 231	461 567	0,849	0,0008		0,0121
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	19 100	0,05		0,15	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3 115	11
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3	0,004		0,016
	Всего Полдник	460	11,25	8,15	90,87	482	19 110	0,14	4	0,15	3 602 269	489 056	269 231	1 091 567	4 409	330 048	3 115	110 281
	соль																	
	Соль																	
	Всего соль																	
	Всего в день		44,62	221,79	1 500		191 460	0,68	181,3	0,34	1 940,7508	4 040 054	2 696 954	8 290 426	147 443	750 234	262 414	1 763 079