



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка № 86 «Оюна» - детский сад г. Улан -Удэ
эл. почта: madoy86@mail.ru, т.42-21-01, 42-68-95.

670042, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, улица Тобольская, 51, тел (3012) 42-21-01



Примерное 10-дневное МЕНЮ

для детей в возрасте от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием



Сезон: Возрастная категория: 3-7

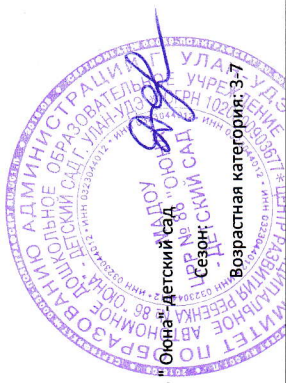
ЦРР№86

МАДОУ

День: Понедельник

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	10	Ca	Fe	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак 1														
199	Каша пшенная молочная	200	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1			
416	Какао с молоком	200		3	18	119	0,05	0,17	1,43	137	0,43			
3	Батон с маслом и сыром 35/5/20	60	9,56	11,37	25	241,29	0,07	0,09	0,175	230	0,74			
	Итого за 1 завтрак	460												
	Итого за завтрак 1		15,56	25,37	78	632,29	0,15	0,27	3,605	573	2,17			
Завтрак 2														
418	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52			
	Итого за 2 завтрак	180												
	Итого за завтрак 2		0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6				
Обед														
16	Суп. гороховый с гречками	200	12,11	8,63	10,67	186,1	0,1	0,01	5,31	43	0			
282	Мясная котлета	90	12	11	6	246	0	0,03	0,62	3,64	0,18			
314	Каша перловая маслом	110	3	1	23	116	0,06	0,1	10	8	1			
24	Соус томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1			
54	Закуска икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19			
2	Компот из сухофруктов, с- витаминизация	200	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1			
	Хлеб в/с	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1			
	Итого за обед	700												
	Итого за обед		31,17	22,81	81,46	757,16	0,28	0,66	25,65	123,04	3,37			
Полдник														
12	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	18	0,15			
67	Коржик молочный	100	5,88	6,76	40,5	247	0,09	0,09	0,33	43,4	0,76			
392	Чай	150			16	61								
	Итого за полдник	400												
	Итого за полдник	400	10,23	11,56	46,5	335,5	0,14	0,35	1,38	61,4	0,91			
	Итого за день	1740	57,86	59,74	224,14	1800,95	0,59	1,3	34,235	770,04	6,45			



МАДОУ ЦРР №86

Оюта-детский сад

День: Вторник

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

Рацион: Сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	13
Завтрак 1														
14	Каша ячневая молочная	200	9	8	32	214	0,04	0,01	0,04	0,01	121	1		
413	Чай на цельном молоке	200	2,68	2,34	14,31	89	0,14	0,11	1,2	113,9	0,37			
2	Батон с повидлом 25/25	50	2,45	3,93	21,06	129	0,05	0,03	0,05	9,5	0,74			
	Итого за 1 завтрак	450												
	Итого за завтрак 1		14,13	14,27	67,37	432	0,23	0,15	1,25	244,4	2,11			
Завтрак 2														
386	Фрукт	150	3	3	17	76	0,04	0,014	1	121				
	Итого за 2 завтрак	150												
	Итого за завтрак 2		3	3	17	76	0,04	0,014	1	121	0			
Обед														
87	Суп рассольник с мясом	200	2,15	2,27	13,71	297,8	0,08	0,04	6,6	19,68	0,85			
27	Отварные (сосиски, колбаса)	70	7,24	14,7	0,26	162	0,13	0,11	0	24,5	1,26			
49	Макаронным изделиями отварные	150	5,76	5	23	160	0,04	0,01	0	9	1			
14	Салат из свеклы с зеленым горошком 35/20/5	50	1,02	4,1	3,68	58	0,02	0,05	4,03	14,81	0,55			
394	Компот из чернослав	200	0,3	1	35	136	0	0	59	10	0			
	Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	118	0,07	0,03	0	11,5	1			
	Итого за обед	720												
	Итого за обед		20,42	27,57	99,8	931,8	0,34	0,24	69,63	89,49	4,66			
Полдник														
231	Запеканка творожная со ступенным молоком	120	23	15	19	300	0,07	0,33	1	196	1			
392	Чай	180			16	61	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник	300												
	Итого за полдник		23	15	35	361	0,07	0,33	1	196	1			
	Итого за день	1620	60,55	59,84	219,17	1800,8	0,68	0,734	72,88	650,89	7,77			



МАДОУ ЦРР №86 "Юнона"-детский сад

День: Среда

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	10	Ca	Fe	12	13
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак 1															
38	Яйцо отварное	40	18	17	11	11	208,69	0,14	0,04	1	78				
414	Кофейный напиток	200	1,26	1,28	11,22	11,22	61,57	0,01	0,05	0,45	46	0,19			
3	Батон с маслом с сыром 25/5/20	50	2	6	10	10	105	0,04	0,02		5				
	Итого за 1 завтрак	290													
Итого за завтрак 1			21,3	24,3	32,2	32,2	375,26	0,2	0,1	1,5	129,0	0,2			
Завтрак 2															
386	Компот из свежих фруктов и изюма	200	2,25	0,75	31,5	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9			
	Итого за 2 завтрак	200													
Итого за завтрак 2			2,25	0,75	31,5	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9			
Обед															
56	Борщ с капустой и картофелем	200	5	9	6	6	302	0,04	0,04	6	38	1			
26	Жаркое по домашнему	200	14,54	12,89	17,4	17,4	484	0,16	0,1	22	16	1			
394	Компот из сухофруктов, С витаминизация	200	0,52	0,06	20,32	20,32	83,96			1	40	1			
33	Рыба соленая	50	3,98	4,88	0,68	0,68	157	0,01	0,04	0,75	29,93	0,44			
	Хлеб пшен.	50	3		18	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1			
	Итого за обед	700													
Итого за обед			27,04	26,83	62,4	62,4	1116,96	0,31	0,68	34,15	137,93	4,44			
Полдник															
12	Маннй пудинг с вареньем	150	4,35	4,8	6	6	88,5	0,05	0,26	1,5	18	0,15			
392	Чай черный	150			16	16	61			5	1				
492	Биопродукт	100	4	7	21	21	181				3				
	Итого за полдник	300													
Итого за полдник			4,35	4,8	22	22	149,5	0,05	0,26	6,5	19	0,15			
Итого за день		1490	54,9	56,7	148,1	148,1	1783,72	0,6	1,1	43,6	287,1	5,7			



МАДОУ ЦРР №86 "Юна" детский сад

День: Четверг

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С		Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Завтрак 1															
3	Каша рисовая	200	5,64	7,62	28,32	204,39	0,06	0,21	1,69			159	0,36		
10	Какао	200	4	3	18	119						148			
1	Батон с маслом 25/5	30	2,72	4,36	23,4	143	0,05	0,03	0,05			10,5	0,82		
		435													
Итого за завтрак 1			12,36	14,98	69,72	466,39	0,11	0,24	1,74	317,5	1,18				
Завтрак 2															
14	Фрукт	180	0,72	0	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24				
	Итого за 2 завтрак	180													
Итого за завтрак 2			0,72	0	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24				
Обед															
94	Суп картофельным с домашней лапшой	200	1,77	4,05	9,53	289	0,04	0,01	0,4	15,76	0,47				
354	Капуста тушеная с мясом	200	4,86	4,38	20,38	350,06			106,32						
398	Компот из кураги	200	0,89	0,06	28,6	118	0,02	0,04	0,48	32,3	0,6				
	Хлеб	60	3	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1					
	Итого за обед	690		26,99	174,61	879,66	0,65								
Итого за обед			14,62	26,99	174,61	879,66	0,65	4,49	122,2	63,56	2,07				
Полдник															
13	Булочка	70	8,22	7	54,21	312,26	0	0	0	8	0,9				
368	Бикопродукт	150			10	47			10	16	2				
411	Чай с вареньем	100	0,09	0,02	10,24	42	0,24	0	0,24	11,3	0,044				
	Итого за полдник	345													
Итого за полдник			33,36	11,68	46,16	422,333	0,1	0,57	10	300	0,9				
Итого за день			61,06	53,65	297,69	1800,783	0,89	5,32	175,94	705,16	4,39				



День: Четверг

МАДОУ ЦРР №86 "Юнона" Детский сад

Сезон: - Детский сад

Возрастная категория: 3-7

Рацион: Сад

№ рсц.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	С	В1	В2	С	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	13
Завтрак 1															
3	Каша рисовая	200	5,64	7,62	28,32	204,39	0,06	0,21	1,69	159	0,36				
10	Какао	200	4	3	18	119				148					
1	Батон с маслом 25/5	30	2,72	4,36	23,4	143	0,05	0,03	0,05	10,5	0,82				
		435													
Итого за завтрак 1			12,36	14,98	69,72	466,39	0,11	0,24	1,74	317,5	1,18				
Завтрак 2															
14	Фрукт	180	0,72	0	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24				
	Итого за 2 завтрак	180													
Итого за завтрак 2			0,72	0	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24				
Обед															
94	Суп картофельным с домашней лапшой	200	1,77	4,05	9,53	289	0,04	0,01	0,4	15,76	0,47				
354	Капуста тушенная с мясом	200	4,86	4,38	20,38	350,06			106,32						
398	Компот из кураги	200	0,89	0,06	28,6	118	0,02	0,04	0,48	32,3	0,6				
	Хлеб	60	3	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1					
	Итого за обед	690		26,99	174,61	879,66	0,65								
Итого за обед			14,62	26,99	174,61	879,66	0,65	4,49	122,2	63,56	2,07				
Полдник															
13	Булочка	70	8,22	7	54,21	312,26	0	0	0	8	0,9				
368	Биопродукт	150			10	47			10	16	2				
411	Чай с вареньем	100	0,09	0,02	10,24	42	0,24	0	0,24	11,3	0,044				
	Итого за полдник	345													
Итого за полдник			33,36	11,68	46,16	422,333	0,1	0,57	10	300	0,9				
Итого за день		1620	61,06	53,65	297,69	1800,783	0,89	5,32	175,94	705,16	4,39				



МАДОУ ЦРР №86 "Юна" - Детский сад

День: Пятница

Рацион: Сад

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак 1													
182	Каша гречневая на цельном молоке	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02			10,6	0,45	
414	Чай с сахаром	200	159,66	2,41	14,36	91	0,04	0,014	1,17		113,2	0,12	
3	Батон с маслом и сыром 25/5/20	50	2	6	12,42	105	0,04	0,02			5		
	Итого за 1 завтрак	450											
	Итого за завтрак 1		166,18	12,48	57,35	373	0,12	0,054	1,17	128,8	0,57		

Завтрак 2													
386	Фрукт	150	0,56	0,42	14,4	60	0,04	1,17	14	26,6	3,22		
	Итого за 2 завтрак	150											
	Итого за завтрак 2		0,56	0,42	14,4	60	0,04	1,17	14	26,6	3,22		

Обед													
6	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	8,8	7,04	8,6	329	0,11	0,06	8,42	24,8	1,28		
29	Котлеты или биточки рыбные	70	11	4	12	331	0,1	0,1	1	35	1		
332	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,7	209	0,02	0,01	0	1,36	0,52		
24	Томатный соус	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1		
395	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,17	29,1	120	0	0,01	1,78	14,3	1,31		
	Хлеб в/с пшеничный	60	3,95	0,5	24,1	117	0,08	0,03	0	11,5	1		
	Итого за обед	700											
	Итого за обед		28,83	19,08	115,5	1148	0,33	0,22	21,2	94,96	6,11		

Полдник													
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,002	10,2	41	0	0	2,83	9,4	0,21		
47	Плов фруктовый	120	8,56	6,73	24,43	184,74	0,06	0,04	0,08	114	1		
	Итого за полдник	300											
	Итого за полдник		8,68	6,732	34,63	225,74	0,06	0,04	2,91	123,4	1,21		
	Итого за день	1600	204,25	38,712	221,88	1806,74	0,55	1,484	39,28	373,76	11,11		



МАДОУ ЦРР №86 Ююна -детский сад

День: Понедельник

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C		Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10		11	12			13
Завтрак 1																
8	Каша "Дружба"	200	8	10	30	30	168	0,14	0,04	1		78	0,82			
413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	14,31	89	0,04	0,14	1,2		113,9	0,37			
1	Батон с маслом с сыром 25/5/25	60	2	6	10	10	105	0,04	0,02			5	1			
	Вафля	20	0,2	0,17	5,07	5,07	21,38									
	Итого за 1 завтрак	20														
	Итого за завтрак 1		12,67	17,68	54,31	383,38	0,22	0,2	2,2			343,77	2,9			
Завтрак 2																
	Сок	180	3	3	18	18	76	0,03	0,13	1		121	3,22			
	Итого за 2 завтрак	180														
	Итого за завтрак 2		3	3	18	18	76	0,03	0,13	1		121	3,22			
Обед																
191	Суп с клецками, картофелем	200	1,67	2,68	9,71	313,5	0,06	0,1	0,04	4,6		18,7	0,65			
282	Котлета мясная	90	12	11	6	232	0,1	464,87	0				1			
427	Гороховое пюре	150	34,23	5,52	69,58	146										
38	Закуска свекла отварная	50	0,3	0,12	4,98	33	0,2	0,11	0,02	66		15,6	0,42			
399	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,1	24,7	100	0	0,08	0,03	43,9		12,8	0,24			
	Хлеб в/с пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	117,5				0		11,5	1			
	Итого за обед	740														
	Итого за обед		52,36	19,92	139,07	942	465,31	0,2	114,5			58,6	3,31			
Полдник																
231	Сырники из творога со слущенным молоком	110	12	5	24,5	260	0,05	0,24	1	228			1			
392	Чай без сахара	180	0	0	16	61	0	0	0	0			0			
	Итого за полдник	290														
	Итого за полдник		12	5	24,5	260	0,05	0,24	1	228			1			
	Итого за день	1520	80,03	45,6	251,88	1722,38	465,61	0,77	118,7			751,37	10,43			



МАОУ ЦРР№86 "Оюна" - детский сад

День: Вторник

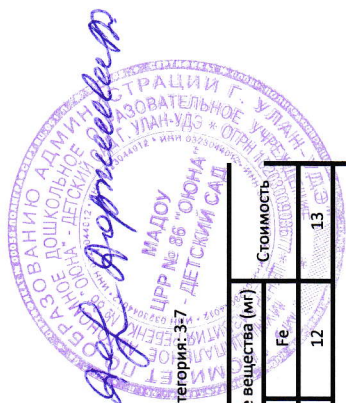
Рацион: Сад

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	10	11	12	13	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Завтрак 1															
200	Каша геркулесовая	200	6	8,51	33,5	232	0,03	0,01	0,533	206	1				
411	Чай с вареньем	200	0,09	0	10,24	42	0,24	0	0,24	11,3	0,04				
1	Бутерброд с маслом	50	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41				
	Печенье сахарное	30	0,3	0,47	3	16,68									
	Итого за 1 завтрак	480													
Итого за завтрак 1		8,41	8,75	65,82	382,86	0,3	0,03	0,783	224,26	1,45					

Завтрак 2												
401	Фрукт	180	0,9	0,05	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	Итого за 2 завтрак	180										
	Итого за завтрак 2		0,9	0,05	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	

Обед												
66	Щи из свежей капусты на м/б.	200	2,12	4,58	8,72	209,5	0,08	0,07	32,96	46,32	0,92	
51	Плов с мясом	200	15,06	17,17	27,85	386,23	0,08	0,13	0,9	14,17	2	
46	Салат из зеленого горошка и куку	50	0,68	3,08	4,22	41	0,02	0,02	5,12	11,6	0,42	
394	Компот из чернослива	200	0,39	0,01	24,99	99	0	0	0,36	28,63	1,12	
509	Хлеб пшен	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5	1	
	Итого за обед	700										
Итого за обед			22,2	25,34	89,93	853,23	0,26	0,25	39,34	112,22	5,46	

Полдник												
368	Биопродукт	150	5,3	3,4	19	145	1	0,2	1	162	0,5	
474	Кекс Волжский	70	4,57	13,84	42,22	312	0,07	0,1		27,5	0,6	
392	Чай	150	0	0	16	61						
	Итого за полдник	370										
	Итого за полдник		9,87	17,24	61,22	457	1,07	0,3	1	189,5	1,1	
	Итого за день	1730	41,38	51,38	233,15	1769,09	1,65	0,6	44,723	538,58	10,53	



МАДОУ ЦРР №86 "Оюна"-детский сад

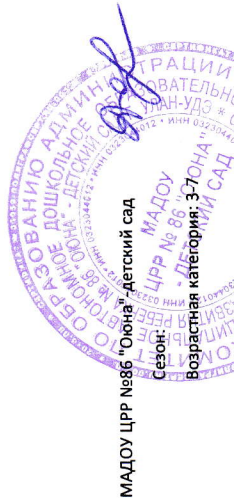
Сезон:

Возрастная категория: 3-7

День: Среда

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C		Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10		11	12	13		
Завтрак 1																
38	Яйцо отварное	40	18	17	11	11	206,29	0,14	0,04	1		78				
413	Какао на молоке	200	4	3	18	18	119					148	1			
66	Батон с маслом с сыром 25/5/20	50	9,56	11,37	24,79	24,79	241,29	0,04	0,02	0,78		5				
	Итого за 1 завтрак	290														
	Итого за завтрак 1		31,56	31,37	53,79	53,79	566,58	0,18	0,06	1,78		231	1			
Завтрак 2																
386	Компот из черносслива	180	0,6	0,6	14,7	14,7	99	0,04	0,03	15		24				
	Итого за 2 завтрак	180														
	Итого за завтрак 2		0,6	0,6	14,7	14,7	99	0,04	0,03	15		24				
Обед																
86	Свекольник с мясом со сметаной	200	5	9	11,61	145	145	0,04	0,04	6		36	1			
315	Рыба тушеная с овощами	100	15,93	12,78	9,6	217,6	217,6	0,07	0,15	13,9		26,55	20,61			
332	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,7	149	149	0,02	0,01	0		1,36	0,52			
20	Компот из свежих яблок и изюма	180	0	0	18	60	60	0	0	0		0,48	0,07			
	хлеб пшен	50	3,95	0,5	24,15	117,5	117,5	0,08	0,03	0		11,5	1			
	Итого за обед	680														
	Итого за обед		28,53	27,65	100,06	689,1	689,1	0,21	0,23	19,9		75,89	23,2			
Полдник																
318	Каша гречневая	130	4,2	2,5	24	263	263	0,16	0,1	22		16	1			
419	молоко	180	4,58	4,08	9,07	110	110	0,04	0,21	1,51		226,8	0,19			
	Пряник	30	3	0	18	90	90	0,1	0,5	4,4		0,14	1			
	Итого за полдник	430														
	Итого за полдник		8,78	6,58	33,07	463	463	0,2	0,31	23,51		242,8	1,19			
	Итого за день	1580	69,47	66,2	201,62	1817,68	1817,68	0,63	0,63	60,19		573,69	28,69			



МАДОУ ЦРР №86 "Оюна" детский сад

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Четверг 2

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак 1													
2	Каша молочная сборная	180	6,31	9,38	26,08	290,8	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55		
392	Чай с молоком	150	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02		
3	Бутерброд с джемом	50	5,06	7	14,62	122	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47		
	Итого за 1 завтрак	380											
	Итого за завтрак 1		12,57	17,68	53,7	502,8	0,18	0,14	3,31	434,84	1,04		
Завтрак 2													
386	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	15	12	0,9		
	Итого за 2 завтрак	150											
	Итого за завтрак 2		2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	15	12	0,9		
Обед													
22	Суп овощной	200	15	4,69	10,07	92,19	14,5	0,04	1	22	1		
427	Гуляш	130	34,23	5,52	69,58	464,87							
54	Макаронные изделия	50	0,54	2,12	3,47	85,1	0,02	0,02	4,32	34,4	0,19		
395	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	30,2	126	0	0	1,78	15,3	1,35		
	Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,3	0	0,8	1		
	Итого за обед	710				835,66							
	Итого за обед					835,66							
Полдник													
392	Чай с сахаром	200	0,2	4,8	16	61	0	0	0	0	0		
155	Ватрушка с творогом	110	12	8,4	26,6	238	0,13	0,12	13	51	1,6		
	Итого за полдник	310											
	Итого за полдник		12,2	13,2	42,6	299	0,13	0,12	13	51	1,6		
	Итого за день	1550	27,02	31,63	127,8	1779,46	0,37	0,33	31,31	497,84	3,54		

День: Пятница 2

Рацион: Сад

МАДОУ ЦРР №86 "Юнона" - детский сад

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6	7	В1	В2	С	10	11	12	13	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Завтрак 1															
6	Каша манная	200	6,71	8,56	31,04	368,2	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31				
411	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	89	0	0	0,03	10	0,28				
16	Бутерброд с маслом	30	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34				
	Конфета	20	1	2	14	89				31					
	Итого за 1 завтрак	430													
	Итого за завтрак 1	9,07	12,94	55,65	673,2	0,11	0,09	1,98	199,22	0,93					

Завтрак 2															
386	Груша	180	0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22				
	Итого за 2 завтрак	180													
	Итого за завтрак 2		0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22				

Обед															
101	Суп перловый	200	4,15	6,04	19,67	170,17	26,5	1,21	0,15	0,04	7,87				
48	Запеканка картофельная с мясом	200	13	10	16	197	0,04	0,04	4	21	2				
33	Закуска сельдь соленная с луком	60	3,98	4,88	0,68	116	0,01	0,04	0,75	29,93	0,44				
394	Компот из кураги	200	0,39	0,01	24,99	101	0	0	0,36	28,63	1,12				
	Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5	0,57				
	Итого за обед	710													
	Итого за обед		25,47	21,43	85,49	701,67	26,63	1,32	5,26	91,1	12				

Полдник															
317	Макаронные изделия с сыром	150	5	5	23	352,66	0,04	0,01	0	9	1				
410	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	0,07	41	0	0,01	0,18	17,65	1,47				
	Итого за полдник	330													
	Итого за полдник		5,36	5,09	23,07	393,66	0,04	0,01	0,18	26,65	2,47				
	Итого за день	1650	40,46	39,88	178,63	1828,53	26,82	2,54	21,42	343,57	18,62				