

М е щ и ц а

(Десятидневное)

МДОУ детский сад

«Дюймовочка» с.Репное



SkyClipArt.ru

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12
1 ДЕНЬ									
Завтрак									
168	Каша рисовая	200	7,43	12,57	57,59	226,04	46,93	2,83	1,67
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,04
	ИТОГО:		13,56	19,71	91,07	450,85	214,03	3,29	2,05
2 завтрак									
399	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	1,12	0,2	2,3	90,30	25,00	1,7	42,0
	печенье	30	1,5	2	14,9	83,4	5,8	0,4	0,00
	ИТОГО:		2,62	2,2	7,2	173,7	25,00	1,7	42,0
Обед									
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	6,60
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	15,61
281/352	Котлеты, подлива	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,08
321	Пюре гороховое	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	18,16
376	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,02	24,99	101,7	28,64	1,12	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,024	14,58	71,40	6,20	0,33	0,00
	ИТОГО:		25,64	24,45	84,3	664,14	190,25	5,76	40,81
Полдник									
215	Омлет	100	9,91	12,16	1,55	160,22	57,41	1,57	0,33
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		12,77	15,48	27,68	271,62	87,37	2,54	3,70
	ВСЕГО за 1 день:		53,84	62,14	240,50	1560,31	498,04	12,93	51,55

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 ДЕНЬ									
Завтрак									
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	230,74	161,62	0,51	0,91
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		12,06	9,68	79,58	450,11	191,02	1,56	0,94
2 завтрак									
401	Снежок	150	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	1,26
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	90,00	216,00	0,18	1,26
Обед									
204	Суп рисовый на м/б	250	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	7,41
336	Капуста тушеная с мясом	150	3,10	4,86	14,14	331,25	83,18	1,21	25,74
376	Кисель	150	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		12,79	10,84	71,43	646,66	137,76	3,9	33,51
Полдник									
230	Вареники ленивые	100	23,61	19,81	24,43	265,22	161,71	0,85	0,24
400	Молоко кипяченое	100	5,8	5,0	9,6	80,54	223,20	0,11	0,2
	ИТОГО:		29,41	24,81	34,03	319,22	384,91	0,96	0,44
	ВСЕГО за 2 день:		69,51	64,91	243,93	1505,99	784,65	11,04	46,70

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 ДЕНЬ									
Завтрак									
168	Каша ячневая, молочная	200	7,1	4,5	23,7	279,14	128,4	1,0	1,3
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
42	Сыр (порциями)	10	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,06
41	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,2	0,01	0,00
	ИТОГО:		17,16	13,84	43,62	450,59	177,08	2,33	31,67
2 завтрак									
401	Фрукты свежее (яблоко)	100	0,3	0,3	8,3	40,00	216,00	0,18	1,26
	Сок натуральный	100	0,95	0,00	22,23	90,3	15,2	0,38	3,8
	ИТОГО:		1,25	0,3	30,53	130,3	232,2	0,56	5,08
Обед									
15	Салат из свежих овощей (по сезону)	50	1,5	4,2	6,4	69,2	31,9	0,9	3,4
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	181,67	38,08	2,03	5,81
298	Голубцы ленивые с томатом	150	11,14	8,31	17,15	237,43	53,97	22,12	15,43
399	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	90,3	15,2	0,38	3,8
	Хлеб пшеничный	30	19,08	17,78	62,1	71,40	139,15	25,43	28,44
	ИТОГО:		19,08	17,78	62,1	650,6	139,15	25,43	28,44
Полдник									
460	Оладьи с повидлом	70	4,96	9,19	39,01	209,01	13,58	0,90	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	102,00	113,20	0,12	1,17
	ИТОГО:		7,81	11,6	53,37	300,01	126,79	1,02	1,17
	ВСЕГО за 3 день:		53,85	44,44	223,14	1581,5	671,91	31,93	78,74

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 ДЕНЬ									
Завтрак									
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	230,74	161,62	0,51	0,91
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		12,06	9,68	79,58	450,11	191,02	1,56	0,94
2 завтрак									
401	Снежок	150	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	1,26
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	90,00	216,00	0,18	1,26
Обед									
204	Суп рисовый на м/б	250	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	7,41
336	Капуста тушеная с мясом	150	3,10	4,86	14,14	331,25	83,18	1,21	25,74
376	Кисель	150	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		12,79	10,84	71,43	646,66	137,76	3,9	33,51
Полдник									
230	Вареники ленивые	100	23,61	19,81	24,43	265,22	161,71	0,85	0,24
400	Молоко кипяченое	100	5,8	5,0	9,6	80,54	223,20	0,11	0,2
	ИТОГО:		29,41	24,81	34,03	319,22	384,91	0,96	0,44
	ВСЕГО за 2 день:		69,51	64,91	243,93	1505,99	784,65	11,04	46,70

№ ре- цеп- туры	Наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4-ДЕНЬ									
Завтрак									
314	Каша манная молочная	200	5,42	5,89	29,00	305,55	142,30	1,04	2,01
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00
	ИТОГО:		7,80	9,78	53,64	450,00	159,50	1,66	2,04
2 завтрак									
401	Снежок	150	5,22	4,5	7,2	90,0	216,00	0,18	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,5	7,2	90,0	216,00	0,18	0,07 0,31 1,26
Обед									
197	Щи из свежей капусты	250	2,13	5,08	20,19	167,4	15,65	0,90	8,15
286/ 356	Тефтели мясные с подливой	80/10	11,78	12,91	14,90	203,00	57,80	1,27	0,07
314	Каша гречневая вязкая	100	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,00
378	Кисель	150	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	1,10
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		23,52	23,69	115,42	686,48	111,54	6,68	19,38
Полдник									
321	Картофельное пюре	150	17,69	13,87	19,02	200,9	151,45	1,55	1,73
400	Молоко кипяченое	100	5,48	4,88	9,07	80,54	226,80	0,19	2,46
1	Хлеб	10	0,76	0,08	4,86	23,8	2,06	0,11	0,00
	ИТОГО:		23,93	18,76	32,95	305,24	380,31	1,85	4,19
	ВСЕГО за 4 день:		54,77	52,50	204,01	1492,08	660,49	11,62	32,61

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Каша гречневая молочная	200	32,8	30,1	32,9	227,84	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20
392	какао	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
2	Повидло	10	0,00	0,00	6,75	129,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		47,18	30,36	64,22	468,76	40,6	1,03	0,05	0,05	4,23
2 завтрак											
25	Фрукты свежие апельсин	100	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
15\15 2	печенье	30	1,5	2,0	14,9	83,4	5,8	0,4	0,00		
	ИТОГО:		6,72	6,50	22,1	173,4	221,8	0,58	0,07	0,31	1,26
Обед											
87	Суп крестьянский на м/б	250	2,38	5,97	16,75	179,00	48,73	1,53	0,06	0,06	6,96
344	Рагу овощное	150	2,70	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,86
399	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	90,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,40	18,40	71,40	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		7,99	12,45	73,22	631,72	115,88	4,33	0,21	0,18	23,62
Полдник											
195	Плов фруктовый	150	3,61	3,81	12,62	195,53	119,12	0,19	0,05	0,15	0,68
396	Кофейный напиток на молоке	150	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		6,26	5,6	31,45	297,53	235,02	0,26	0,07	0,22	1,02
	ВСЕГО за 5 день:		68,15	54,91	190,99	1571,41	613,3	6,2	0,04	0,76	30,13

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход , г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 ДЕНЬ									
Завтрак									
168	Каша пшенная	200	3,20	3,40	19,64	243,55	12,52	1,37	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,87	1,95	20,66	102,00	127,30	0,08	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00
	ИТОГО:		15,32	27,41	61,85	450,00	192,30	3,21	5,05
2 завтрак									
399	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150							
			1,12	0,2	2,3	90,30	25,00	1,7	42,00
	пряник	40	6,47	8,2	68,3	271	17,1	1,22	0,01
	ИТОГО:		7,59	8,4	70,6	361,3	42,1	2,92	42,01
Обед									
200	Суп картофельный рыбный	200/ 50	5,02	5,68	16,33	155,24	19,62	1,17	12,11
304	Плов с мясом	150	3,06	4,80	20,44	249,44	36,98	1,01	18,16
376	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	28,64	1,12	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		24,38	23,26	108,79	650,98	139,81	5,90	51,41
Полдник									
1	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
2	Повидло	10	0,00	0,00	6,75	129,52	0,00	0,00	0,00
400	Молоко кипяченое	100	5,8	5,00	9,06	80,54	223,20	0,11	0,2
	ИТОГО:		11,33	7,12	48,24	281,46	242,55	1,22	2,46
	ВСЕГО за 6 день:		63,00	70,77	301,6	1743,74	826,16	13,27	66,46

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 ДЕНЬ									
Завтрак									
93	Каша «Дружба»	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	1,20
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,06
	ИТОГО:		13,35	16,14	64,26	456,62	244,10	2,45	1,29
2 завтрак									
401	Фрукты свежие яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	216,00	0,18	1,26
399	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	90,30	15,20	0,38	3,80
	ИТОГО:		12,5	0,3	30,53	130,3	231,20	0,48	5,06
Обед									
19	Салат из белокочанной капусты	50	0,53	3,06	1,56	35,88	13,97	0,36	3,35
59	Суп с клецками на м.лб	250	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	17,78
277	Гуляш мясной	50	12,85	10,34	3,30	157,49	24,33	0,96	0,50
317	Макаронные изделия отварные	100	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,00
376	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	24,99	101,7	28,64	1,12	0,36
1	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		25,06	24,73	80,08	675,63	143,75	5,55	25,79
Полдник									
321	Картофельное пюре	150	17,09	13,87	19,02	200,9	151,45	1,55	0,73
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,65	1,78	18,83	102,0	115,90	0,07	0,34
	ИТОГО:		20,34	15,65	37,85	302,9	267,35	1,62	2,07
	ВСЕГО за 7 день:		69,96	54,54	254,74	1615,4	1004,1	12,8	37,47

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12
8 ДЕНЬ									
Завтрак									
314	Каша манная с молоком	200	5,75	5,21	18,84	305,55	161,62	0,51	0,09
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
2	Повидло	10	0,00	0,00	6,75	129,52	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,68	13,04	35,26	475,07	65,21	1,78	8,77
2 завтрак									
401	Снежок	150	5,22	4,50	7,56	90,00	223,20	0,18	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	90,00	223,20	0,18	0,54
Обед									
200	Суп картофельный	200	3,23	3,47	14,87	103,74	85,02	0,87	8,08
288	Фрикадельки мясные	50	11,41	11,49	10,45	191,34	48,07	1,07	0,62
336	Капуста тушеная с рыбой	150	3,10	4,86	14,14	135,54	83,18	1,21	25,74
379	Кисель	150	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,13
	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,40	18,40	71,40	7,20	1,16	0,00
	ИТОГО:		19,91	20,23	89,60	630,00	234,32	4,92	34,57
Полдник									
215	Омлет натуральный	100	9,91	12,16	1,55	160,22	57,41	1,57	0,33
396	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	4,41	14,36	102,00	3,2	0,12	1,17
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		12,57	16,75	34,88	333,62	183,77	1,97	0,47
	ВСЕГО за 8 день:		52,38	54,52	167,30	1528,69	706,50	8,85	44,35

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 ДЕНЬ									
Завтрак									
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	230,74	161,62	0,51	0,91
392	Какао с молоком	150	2,9	2,5	24,8	134	10,00	0,28	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
42	Сыр (порциями)	10	1,74	2,22	0,00	48,37	66,00	0,08	0,06
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00
	ИТОГО:		9,90	14,22	43,54	450,00	245,78	1,22	1,00
2 завтрак									
401	Снежок	150	5,22	4,50	7,56	90,00	223,20	0,18	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	90,00	223,20	0,18	0,54
Обед									
197	Щи на м/б	250	2,13	5,08	20,19	167,4	15,65	0,90	8,15
86	Домашняя лапша с мясом	150	8,1	6,1	15,9	299,05	17,4	1,0	5,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,14	21,49	38,6	13,03	0,85	1,55
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		23,69	24,57	94,21	630,00	89,52	6,12	20,76
Полдник									
313	Каша гречневая с сахаром	100	20,35	13,93	42,94	101,03	164,62	1,83	0,23
396	Кофейный напиток с молоком	150	5,22	4,50	7,20	102,00	216,00	0,18	1,26
151/ 152	пряник	40	6,47	8,2	68,31	271	17,1	1,22	0,01
	ИТОГО:		25,85	18,71	57,00	311,00	391,82	3,55	8,49
	ВСЕГО за 9 день:		64,36	61,71	253,15	1481,00	755,72	11,71	34,05

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10 ДЕНЬ									
Завтрак									
168	Каша пшенная	200	3,20	3,40	19,64	243,55	12,52	1,37	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,87	1,95	20,66	102,0	127,30	0,08	0,37
151/ 152	печенье	40	1,5	2	14,9	83,4	5,8	0,4	0,00
	ИТОГО:		16,36	6,00	26,32	453,52	106,00	1,41	3,83
2 завтрак									
401	Снежок	150	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	1,26
Обед									
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	15,61
286/ 356	Тефтели мясные с подливой	80/10	11,78	12,91	14,90	203,00	57,80	1,27	1,13
321	Картофельное поре	150	17,69	13,87	19,02	200,9	151,45	1,55	1,73
378	Кисель	150	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	1,10
1	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		24,81	21,04	111,74	734,48	133,90	5,78	16,98
Полдник									
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	12,80	12,80	1,76	8,00
18	Макароны с сахаром	100	8,3	8,6	28,2	155,10	158,2	0,7	0,1
392	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,00
	ИТОГО:		8,37	10,17	50,00	279,3	150,42	1,27	1,50
	ВСЕГО за 10 день:		55,08	42,03	203,10	1557,3	619,12	10,40	31,57