

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1 Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
98,01	Каша гречневая молочная	200	7	9	34	222		1			134	224	102	3
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
2,02	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4	8	24	141					11	34	7	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11	17	73	420		1			151	266	114	5
<b>Завтрак 2</b>														
187,011	Сок плодово-ягодный   190		1		22	94		7	2210		34	31	17	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		22	94		7	2210		34	31	17	
<b>Обед</b>														
41,01	Икра кабачковая	60	1	1	4	47		7			24	16	10	
52,01	Борщ с фасолью со сметаной	250/10	4	8	12	136		16	1		62	89	28	2
184,0	Котлета мясная	60	13	12	6	200					29	87	10	1
125,04	Капуста белокочанная отварная с маслом	150	2	4	6	74		61			70	44	22	1
213,0	Напиток из плодов шиповника	180	1		24	108					11	3	3	1
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
<b>Итого за Обед</b>			23	26	69	656		84	1		213	318	96	7
<b>Фрукты</b>														
351	Яблоко   180		1	1	18	81		30			29	20	16	4
<b>Итого за Фрукты</b>			1	1	18	81		30			29	20	16	4
<b>Уплотнённый полдник</b>														
226,0	Картофельное пюре	150	4	6	22	148		25			65	108	34	1
40,02	Сельдь с луком и маслом 45/10	60		3	1	66		1			3	6	1	
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			7	9	62	364		26			83	154	47	3
<b>Итого за день</b>			43	52	244	1614	1	148	2211		509	789	290	18