

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)**Рацион:** Сад**День:** пятница**Сезон:****Неделя:** 1**Возрастная категория:** Дети 3-7 лет

№ реп.	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
Завтрак 1														
111,01	Омлет натуральный	90	5	7	3	100					128	363	25	4
204,03	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	22	102		2			168	126	20	
2,02	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4	8	24	141					11	34	7	1
Итого за Завтрак 1			13	18	49	343		2	1		308	523	51	5
Завтрак 2														
194,01	Молоко кипяченое	200	4	6	8	64		3			240	180	28	
Итого за Завтрак 2			4	6	8	64		3			240	180	28	
Обед														
26,02	Салат из моркови с яблоком	60	1	4	6	63		4	4		26	24	17	1
69,02	Суп перловый с мясными фрикадельками	250	6	5	15	178		2	1		32	86	16	1
44,03	Суфле рыбное	70	11	4	6	127		1			55	203	29	1
226,0	Картофельное пюре	150	4	6	22	148		25			65	108	34	1
210	Компот из сухофруктов 180	180			22	87					45	15	6	1
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			27	20	112	786		33	5		250	547	132	7
Уплотнённый полдник														
124,0	Зелёный горошек отварной	60	1		4	21		6			13	33	11	
248,0	Ватрушка с творогом	75	5	8	25	215					62	120	16	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			7	8	44	294		6			80	161	32	2
Итого за день			51	52	213	1487	1	44	6		878	141	243	15