

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад

День: среда

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														
229,03	Вермишель молочная	200	5	7	21	187		2			192	171	27	1
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			12	18	67	430		4			371	331	54	1
Завтрак 2														
194,011	Молоко кипяченое	200	4	6	8	64		3			240	180	28	
Итого за Завтрак 2			4	6	8	64		3			240	180	28	
Обед														
26,01	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	4	55		22	1		29	19	10	
62,01	Суп крестьянский с пшеном	250	2	8	11	126		20	1		39	54	21	1
166,0	Мясо тушеное в соусе	60/20	11	8	7	260		5	3		25	31	17	
231,0	Рис отварной 100	100	3	3	26	141					7	45	15	
217,0	Кисель из сока плодового	180			32	72		3	832		17	19	6	
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			19	24	96	744		49	837		134	247	92	4
Уплотнённый полдник														
32,08	Винегрет овощной ЮОгр	100	2	4	9	79		10	1		29	46	22	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
248,0	Пирожок с яблоком	75	4	4	31	190		5			30	83	15	2
Итого за Уплотнённый полдник			6	8	54	326		16	1		64	137	41	4
Итого за день			41	56	226	1564	1	71	838		810	895	216	9