

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад

День: вторник

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
Завтрак 1														
90,02	Каша манная молочная	200	7	10	32	200		2			201	171	28	
204,05	Какао на молоке	180	3	3	20	104		2			169	139	23	
2,02	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4	8	24	141					11	34	7	1
5,02	Сыр порционнно	15	2	4		54					150	81	8	
Итого за Завтрак 1			17	25	76	499		4			531	425	66	2
Обед														
0,05	Огурцы солёные	45			1	8		3			14	14	8	
76,05	Суп рыбный из консервов	250	7	9	19	187		19	7		72	131	44	1
177,0	Рулет мясной с яйцом	80	9	9	10	274		3			56	154	15	2
225,0	Картофель отварной 150	150	3	5	23	152		29			26	86	34	1
216,1	Компот из свежеморож. Ассорти	180			15	58		4	25		9	8	7	
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			23	23	86	770	1	57	32		194	472	131	7
Фрукты														
351,011	Груша 160		1		15	67		8			30	26	19	4
Итого за Фрукты			1		15	67		8			30	26	19	4
Уплотнённый полдник														
114,14	Запеканка из творога со сметанным соусом	130/20	13	13	16	261		1			198	289	33	1
196,0	Кефир с сахаром	180	6	6	18	156		1			240	190	228	
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
332,0	Печенье 30гр	30	2		15	71					7	20	3	
Итого за Уплотнённый полдник			24	20	73	581		2			455	531	271	2
Итого за день			64	68	250	1917	1	71	33		121	145	487	15