

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)****Рацион: Сад****День: четверг****Сезон:****Неделя: 2****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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
114,05	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/10	9	10	12	201		1	5		167	235	27	1
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	21	57	446		2	5		348	408	58	2
<b>Завтрак 2</b>														
194,011	Молоко кипяченое 200		4	6	8	64		3			240	180	28	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			4	6	8	64		3			240	180	28	
<b>Обед</b>														
55,01	Рассольник со сметаной	250/10	2	6	22	156		21	1		39	100	33	1
151,07	Котлета рыбная	60	9	5	8	142		2			43	211	31	1
128,01	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	150	2	9	20	154		22	1		27	81	30	1
213,02	Напиток из плодов шиповника	180	1		24	108					11	3	3	1
299,06	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
299,07	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
<b>Итого за Обед</b>			19	21	114	744	1	45	2		147	506	127	6
<b>Уплотнённый полдник</b>														
26,02	Салат из моркови с яблоком	60	1	4	6	63		4	4		26	24	17	1
251,0	Булочка Домашняя	75	4	5	28	201					24	66	10	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			5	9	49	321		4	4		56	98	31	2
<b>Итого за день</b>			45	58	228	1575	1	54	11		791	119	244	11