

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| №<br>рец.                           | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества<br>(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>                    |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |    |    |                              |      |     |    |
| 92,01                               | Каша пшеничная молочная                        | 200             | 7                       | 9  | 31  | 199                                  |               | 2  |    |    | 153                          | 179  | 42  | 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  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b>           |  |                 | 15                      | 20 | 77  | 442                                  |               | 3  |    |    | 332                          | 339  | 68  | 2  |
| <b>Завтрак 2</b>                    |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |    |    |                              |      |     |    |
| 194,01                              | 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>                         |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |    |    |                              |      |     |    |
| 26,07                               | Салат из капусты с огурцом                     | 60              | 1                       | 4  | 5   | 60                                   |               | 20 |    |    | 25                           | 15   | 8   | 1  |
| 64,04                               | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 250             | 9                       | 10 | 22  | 215                                  |               | 13 | 2  |    | 62                           | 139  | 31  | 2  |
| 232,01                              | Плов с курицей                                 | 150             | 11                      | 15 | 17  | 310                                  |               | 2  | 1  |    | 28                           | 155  | 30  | 1  |
| 210                                 | Компот из сухофруктов 180                      | 180             |                         |    | 22  | 87                                   |               |    |    |    | 45                           | 15   | 6   | 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>                |  |                 | 27                      | 31 | 108 | 855                                  |               | 35 | 3  |    | 187                          | 435  | 105 | 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>          |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |    |    |                              |      |     |    |
| 124,04                              | Кукуруза десертная                             | 45              | 1                       | 1  | 9   | 48                                   |               | 6  |    |    | 12                           | 37   | 13  |    |
| 161,01                              | Сосиска отварная                               | 50              | 3                       | 8  | 1   | 93                                   |               |    |    |    | 12                           | 56   | 7   | 1  |
| 197                                 | Чай с сахаром                                  | 180             |                         |    | 15  | 57                                   |               |    |    |    | 5                            | 8    | 4   | 1  |
| 332,01                              | Печенье 3Огр                                   | 30              | 2                       |    | 15  | 71                                   |               |    |    |    | 7                            | 20   | 3   |    |
| <b>Итого за Уплотнённый полдник</b> |  |                 | 7                       | 9  | 39  | 270                                  |               | 6  |    |    | 36                           | 121  | 27  | 2  |
| <b>Итого за день</b>                |  |                 | 53                      | 67 | 250 | 1711                                 | 1             | 77 | 4  |    | 825                          | 1095 | 245 | 15 |