

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2 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														
83,03	Суп молочный с крупой	250	4	6	19	146		2			207	175	31	
204,0	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
5,02	Сыр порционно	15	2	4		54					150	81	8	
Итого за Завтрак 1			14	21	65	443		4			537	416	65	1
Обед														
124,03	Зелёный горошек отварной с овощами	60	2		4	24		6			12	37	13	
79,04	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	8	11	42	292		10	1		69	293	49	2
181,01	Голубцы ленивые в сметанном соусе	200/50	19	19	17	318		56			101	137	32	2
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			33	30	112	797	1	74	834		217	564	124	7
Уплотнённый полдник														
179,01	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20	10	11	34	232		37			33	123	46	2
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
Итого за Уплотнённый полдник			19	18	77	480		39			283	346	281	3
Итого за день			65	69	253	1721	1	117	834		1037	1326	470	10