

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад

День: среда

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														
91,01	Каша рисовая молочная	200	5	6	24	198		2			151	152	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
Итого за Завтрак 1			13	17	70	441		3			330	312	58	1
Завтрак 2														
194,01	Молоко кипяченое	200	4	6	8	64		3			240	180	28	
Итого за Завтрак 2			4	6	8	64		3			240	180	28	
Обед														
10,01	Салат "Бурячок" из свёклы с зелёным горошком	60	1	5	5	68		6			17	24	10	1
60,02	Суп овсяный с мясом со сметаной	250/10	6	8	22	210		13	1		37	119	46	1
171,0	Печень говяжья по-строгановски	70/30	11	13	11	195		39	10		33	362	26	8
230,0	Каша гречневая рассыпчатая 100	100	3	1	19	120					13	123	82	3
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			24	28	105	755	1	61	843		135	726	195	15
Фрукты														
351,021	Мандарин	70	1		8	33		38			35	17	11	
Итого за Фрукты			1		8	33		38			35	17	11	
Уплотнённый полдник														
45,03	Рыба, тушёная в томате с овощами	115	22	10	7	201		7	3		58	304	56	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
Итого за Уплотнённый полдник			25	10	46	350		7	3		73	344	68	3
Итого за день			67	62	236	1643	1	112	846		813	1579	359	19