

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая 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
<b>Завтрак 1</b>														
93	Каша геркулесовая на молоке	200	4	7	21	205		2			159	201	53	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
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	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11	18	60	457		2			326	324	72	3
<b>Завтрак 2</b>														
187,011	Сок плодово-ягодный	190	1		22	94		7	2210		34	31	17	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		22	94		7	2210		34	31	17	
<b>Обед</b>														
40,02	Сельдь с луком и маслом 45/10	60		3	1	66		1			3	6	1	
46,02	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3	6	16	135		39	2		58	77	33	1
170,0	Жаркое по-домашнему	150	11	8	18	222		22			21	67	26	1
216,1	Компот из свежеморож. Ассорти	180			15	58		4	25		9	8	7	
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
<b>Итого за Обед</b>			20	18	91	664		65	27		119	269	97	5
<b>Уплотнённый полдник</b>														
114,0	Пудинг из творога "Зебра"	110	8	8	17	206		1			168	264	35	1
191,0	Ряженка с сахаром	180	4	4	13	117		1	52		216	160	24	
330	Вафли 40гр	40	1	1	19	85			4		8	18	5	1
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			13	13	49	407		1	56		392	442	64	2
<b>Итого за день</b>			44	49	221	1622	1	75	2293		871	1066	250	10