

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 3

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														
93	Каша геркулесовая на молоке	200	4	7	21	205		2			159	201	53	1
199,01	Чай с молоком	180	2	2	17	86		1			65	53	11	1
2,02	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4	8	24	141					11	34	7	1
Итого за Завтрак 1			10	16	62	432		2			236	288	71	3
Завтрак 2														
187,01	Сок плодово-ягодный	190	1		22	94		7	2210		34	31	17	
Итого за Завтрак 2			1		22	94		7	2210		34	31	17	
Обед														
0,06	Огурцы солёные 35гр	35			1	8		3			14	14	8	
76,07	Суп рыбный с картофелем	250	8	5	15	143		19	2		40	167	42	1
176,0	ёжики в томатно-сметанном соусе	70/20	9	17	12	241		2			37	61	11	1
230,0	Каша гречневая рассыпчатая 100	100	3	1	19	120					13	123	82	3
322,0	Компот из лимонов 180	180			21	82		7			8	4	2	
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
Итого за Обед			27	24	108	777		31	2		138	481	176	8
Фрукты														
351	Яблоко	180	1	1	18	81		30			29	20	16	4
Итого за Фрукты			1	1	18	81		30			29	20	16	4
Уплотнённый полдник														
124,04	Кукуруза десертная	45	1	1	9	48		6			12	37	13	
248,04	Ватрушка с творогом	75	5	8	25	215					62	120	16	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			7	9	49	321		6			79	165	33	2
Итого за день			45	49	259	1704	1	76	2212		516	985	314	17