

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)**

Рацион: Сад

День: понедельник

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
<b>Завтрак 1</b>														
90,02	Каша манная молочная	200	7	10	32	200		2			201	171	28	
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	21	78	443		4			380	331	54	1
<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>														
11,01	Салат Витаминный	60	1	4	5	59		13	1		21	17	11	1
79,03	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6	5	21	164		10	2		36	105	28	1
183,06	Филе куриное тушёное в сметанном соусе	70/30	10	12	5	199		3			38	197	24	2
231,02	Рис отварной 100	100	3	3	26	141					7	45	15	
213,02	Напиток из плодов шиповника	180	1		24	108					11	3	3	1
299,07	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
299,06	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
<b>Итого за Обед</b>			26	25	122	853		27	3		141	479	110	7
<b>Уплотнённый полдник</b>														
8,01	Салат из моркови с сахаром	60	1	4	7	65		3	5		27	29	20	
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
248,01	Пирожок с капустой	75	5	7	24	187		9			28	57	11	1
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			6	11	45	309		12	5		60	95	36	2
<b>Итого за день</b>			51	63	253	1669	1	46	9		821	1085	228	11