

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)**

Рацион: Сад

День: пятница

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>														
114,12	Пудинг из творога со сметанным соусом	100/20	12	19	22	310		1			137	195	25	1
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>			20	30	68	553		2			316	356	52	2
<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>														
26,02	Салат из моркови с яблоком	60	1	4	6	63		4	4		26	24	17	1
77,03	Суп рисовый с мясом	250	8	7	25	202		8	2		32	73	31	1
171,07	Оладьи из печени	70	11	8	10	157		27	8		22	272	17	6
229,05	Макаронные изделия отварные	150	3	1	33	162					15	43	8	1
210	Компот из сухофруктов 180	180			22	87					45	15	6	1
299,07	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
<b>Итого за Обед</b>			25	20	114	761	1	39	14		157	506	103	11
<b>Уплотнённый полдник</b>														
32,08	Винегрет овощной ЮОгр	100	2	4	9	79		10	1		29	46	22	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
332,0	Печенье 3Огр	30	2		15	71					7	20	3	
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			7	5	63	300		11	1		51	106	36	3
<b>Итого за день</b>			56	62	253	1677	1	55	15		764	1148	219	16