

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 3

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
Завтрак 1														
92,03	Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	200	8	11	40	259		6			165	208	53	2
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			16	22	86	502		8			344	369	80	3
Обед														
32,05	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	45		5			33	28	12	1
71,02	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4	3	19	120		13	1		22	54	20	1
153,1	Тефтели рыбные	60	12	4	8	132		2			41	185	28	1
226,0	Картофельное пюре	150	4	6	22	148		25			65	108	34	1
210	Компот из сухофруктов 180	180			22	87					45	15	6	1
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			23	16	93	622		45	1		222	469	123	7
Уплотнённый полдник														
120,0	Оладьи с маслом	100	2	7	33	236		1			80	110	16	1
196,0	Кефир с сахаром	180	6	6	18	156		1			240	190	228	
332,0	Пряник 50гр	50	3	1	38	128					6	33	5	
Итого за Уплотнённый полдник			11	14	89	520		2			326	332	249	2
Итого за день			50	51	268	1645	1	55	2		892	1170	452	11