

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**Рацион: Сад****День: вторник****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														
98,01	Каша гречневая молочная	200	7	9	34	222		1			134	224	102	3
204,0	Какао на молоке	180	3	3	20	104		2			169	139	23	
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	
Итого за Завтрак 1			17	24	79	521		3			465	478	140	4
Обед														
63,02	Суп гороховый с гренками	250/15	7	4	25	164		9	1		39	91	36	2
172,05	Биточки мясные паровые	60	10	12	7	189					27	59	6	1
233,01	Капуста белокачанная тушеная	150	2	2	11	74		56	2		75	53	28	1
217,07	Кисель из сока плодового	180			32	72		3	832		17	19	6	
299,07	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			21	18	92	588		68	835		177	301	99	6
Фрукты														
351,011	Груша 160		1		15	67		8			30	26	19	4
Итого за Фрукты			1		15	67		8			30	26	19	4
Уплотнённый полдник														
41,01	Икра кабачковая	60	1	1	4	47		7			24	16	10	
161,0	Сосиска отварная	50	3	8	1	93					12	56	7	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
Итого за Уплотнённый полдник			7	10	44	289		7			52	112	28	3
Итого за день			46	52	230	1466	1	86	836		724	917	287	16