

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 4

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														
97,01	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	26	171		2			150	156	33	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
2,02	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4	8	24	141					11	34	7	1
Итого за Завтрак 1			9	16	65	369		2			167	198	45	2
Завтрак 2														
187,011	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														
26,02	Салат из моркови с яблоком	60	1	4	6	63		4	4		26	24	17	1
68,01	Суп картофельный	250	3	3	23	133		29	2		36	91	38	1
176,05	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/20	15	19	11	242		4			30	59	9	1
230,0	Каша гречневая рассыпчатая 100	100	3	1	19	120					13	123	82	3
209,0	Компот из яблок 180	180			28	109		7			7	4	4	1
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			28	28	127	851		44	5		140	413	181	9
Фрукты														
351,021	Мандарин 70		1		8	33		38			35	17	11	
Итого за Фрукты			1		8	33		38			35	17	11	
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	
330	Вафли 40гр	40	1	1	19	85			4		8	18	5	1
Итого за Уплотнённый полдник			9	14	70	477		2	4		328	318	249	2
Итого за день			48	58	292	1823	1	92	2219		703	977	502	13