

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 4

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
93	Каша геркулесовая на молоке	200	4	7	21	205		2			159	201	53	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
Итого за Завтрак 1			12	18	67	448		3			339	361	80	2
Завтрак 2														
194,01	Молоко кипяченое	200	4	6	8	64		3			240	180	28	
Итого за Завтрак 2			4	6	8	64		3			240	180	28	
Обед														
124,04	Кукуруза десертная	45	1	1	9	48		6			12	37	13	
88,03	Бульон куриный с гренками	250/15	6	8	9	142		1	1		17	88	14	1
183,02	Куры отварные	70	12	14	1	232					25	188	21	2
231,02	Рис отварной 100	100	3	3	26	141					7	45	15	
322,04	Компот из апельсинов	180			21	83		11			7	4	2	
299,07	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			25	25	83	736		18	1		85	441	88	6
Уплотнённый полдник														
129,02	Рагу из овощей	150	3	4	13	96		31	4		52	73	36	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
299,06	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
330	Вафли 40гр	40	1	1	19	85			4		8	18	5	1
Итого за Уплотнённый полдник			7	5	71	330		31	7		75	132	52	3
Итого за день			48	54	230	1578	1	55	9		739	1115	248	11