

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20) Рацион:

Сад

День: пятница

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
114,14	Запеканка из творога со сметанным соусом	130/20	13	13	16	261		1			198	289	33	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			21	24	62	504		3			377	449	59	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														
0,05	Огурцы солёные	45			1	8		3			14	14	8	
49,04	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/10	16	16	54	426		26	2		97	247	54	3
184,04	Котлета рубленая из птицы	70	12	15	11	231					24	115	15	1
226,02	Картофельное пюре	150	4	6	22	148		25			65	108	34	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			35	37	138	975	1	57	834		234	581	142	8
Уплотнённый полдник														
167,03	Говядина тушеная с капустой	150	13	12	11	198		66			76	52	27	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
Итого за Уплотнённый полдник			16	12	50	347		66			92	93	38	2
Итого за день			76	80	258	1890	1	128	835		943	1303	268	12

Составил

: Ковалёва Ю.А.

щко пьНО.

М.П.

Утвердил