

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Сад

День: среда

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
114,09	Пудинг из творога "Зебра"	110	8	8	17	206		1			168	264	35	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	19	63	448		2			348	424	61	2
<b>Завтрак 2</b>														
194,01	Молоко кипяченое	200	4	6	8	64		3			240	180	28	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			4	6	8	64		3			240	180	28	
<b>Обед</b>														
46,02	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3	6	16	135		39	2		58	77	33	1
184,0	Котлета мясная	60	13	12	6	200					29	87	10	1
231,0	Рис отварной 100	100	3	3	26	141					7	45	15	
217,0	Кисель из сока плодового	180			32	72		3	832		17	19	6	
299,0	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
299,0	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
<b>Итого за Обед</b>			25	21	121	730		41	834		138	340	94	6
<b>Уплотнённый полдник</b>														
229,03	Вермишель молочная	200	5	7	21	187		2			192	171	27	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
6,01	Сосиска в тесте	105	8	11	29	248					36	136	18	2
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			13	18	64	492		2			233	315	50	3
<b>Итого за день</b>			57	65	256	1735	1	49	834		959	1259	234	11