

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский3-7

День: четверг

Сезон: Весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
230	Каша манная молочная жидкая	180	5.46	5.8	27.43	183.51	0.07	1.21	35.3	0.46	120.12	107.47	17.91	0.41
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
75.01	Сыр полутвердый (порциями)	8	18.56	23.6		28.64	0.03	0.56	208	0.4	704.8	400	28	0.8
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.03	0.63	17.1	0.01	100.17	81.9	20.07	0.59
Итого за Завтрак 3-7			30.79	32.41	64.45	413.75	0.19	2.4	260.4	1.42	935.09	621.87	72.98	2.35
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
129.01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	17.1	18.43	34.73	375.48	0.2	10.94	6.12	5.62	46.08	134.64	48.96	2.35
202.01	Каша гречневая рассыпчатая	130	9.83	7.35	43.57	279.83	0.23		26.67	0.7	18.5	233.83	155.5	5.23
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	70	14	12.6	7.5	199	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
419	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
496.01	Напиток из шиповника	180	0.6	0.24	16.47	70.2	0.01	72		0.72	10.71	2.88	2.88	0.55
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			51.86	61.24	152.99	1373.51	0.72	90.87	217.12	10.42	125.79	706.35	257.34	13.64
Полдник 3-7														
580	Вафли	60	2.34	18.36	37.5	324.6	0.03		3.6	2.82	4.8	25.2	3.6	0.36
495.01	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
Итого за Полдник 3-7			2.88	18.45	55.59	400.2	0.04	0.18	3.6	3.18	22.89	42.48	16.56	0.98
Ужин 3-7														
530.02	Ватрушки с повидлом	140	6.53	2.61	64.96	309.87	0.07		16.8	0.93	18.67	50.4	11.2	1.1
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1.26	3.78	4.92	58.8	0.04	6.36		1.68	9	27.6	11.4	0.42
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			11.79	6.89	103.78	523.67	0.17	6.36	16.8	3.16	42.77	118.2	33.8	2.89
Итого за день			97.52	119.09	376.81	2755.13	1.13	116.31	497.92	18.28	1134.04	1488.9	386.78	20.15