

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский3-7

День: понедельник

Сезон: Весна-лето

Неделя: 2

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
139.02	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	5.83	17.73	144.18	0.07	0.81	41.94	0.25	147.06	123.48	18.54	0.48
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
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 3-7			27.72	29.92	50.7	324.02	0.16	1.37	249.94	1.2	866.45	562.91	57.32	2.55
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														
98.01	Свекольник	180	7.42	17.93	31.18	313.92	0.17	22.75		6.84	128.16	176.4	81.36	4.17
375.04	Плов из отварной птицы	180	11.07	7.38	22.32	200.7	0.04		13.5	0.54	18	78.3	25.2	0.64
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2		0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
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			23.09	26.16	93.65	701.62	0.35	22.95	13.5	8.93	182.76	390.9	153.96	7.7
Полдник 3-7														
582.03	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	0.04		5	2.35	14.5	45	10	1.05
470.01	Кефир	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1		240.8	180.6	28.1	0.2
Итого за Полдник 3-7			9.55	9.9	45.2	308.5	0.12	1.4	45.1	2.35	255.3	225.6	38.1	1.25
Ужин 3-7														
436.03	Жаркое по-домашнему из мяса	150	18.8	14.3	25.8	307	0.18	15	24	0.6	31	209	54	3.36
460.02	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	0.02	0.27	8.55		53.19	41.31	9.45	0.78
82.03	Яблоко	100	0.27	0.27	6.53	29.33	0.02	4.67		0.13	10.73	7.33	6	1.47
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			24.31	16.14	67.28	510.93	0.28	19.94	32.55	1.28	104.92	290.14	76.45	6.16
Итого за день			84.87	82.22	256.83	1889.07	0.92	62.16	341.09	13.86	1416.93	1469.55	331.93	17.95