

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: Весна-лето
Возраст: 1-3 года

№ 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 1-3														
139.01	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	4.86	14.78	120.15	0.06	0.68	34.95	0.21	122.55	102.9	15.45	0.38
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
457.01	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 1-3			26.86	28.95	47.75	299.99	0.15	1.24	242.95	1.16	841.94	542.33	54.23	2.47
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 1-3														
98.01	Свекольник	150	6.18	14.94	25.98	261.6	0.14	18.96		5.7	106.8	147	67.8	3.47
375.03	Плов из отварной птицы	120	7.38	4.92	14.88	133.8	0.02		9	0.36	12	52.2	16.8	0.43
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	0.01	0.15		0.3	15.08	14.4	10.8	0.52
574.01	Хлеб ржаной	30	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 1-3			18.01	20.69	75.99	561.4	0.3	19.11	9	7.51	150.38	330.6	128.4	6.62
Полдник 1-3														
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	150	4.35	3.75	6	75.75	0.06	1.05	30.08		180.6	135.45	21.08	0.15
Итого за Полдник 1-3			8.1	8.65	43.2	283.25	0.1	1.05	35.08	2.35	195.1	180.45	31.08	1.2
Ужин 1-3														
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
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
460.02	Чай с молоком	150	1.2	0.97	8.62	48	0.01	0.22	7.12		44.32	34.42	7.87	0.65
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 1-3			24.07	15.94	65.55	501.33	0.27	19.89	31.12	1.28	96.05	283.25	74.87	6.03
Итого за день			77.24	74.33	232.49	1689.97	0.83	57.79	318.15	12.4	1290.97	1336.63	294.68	16.61