

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: Чайковский 3-7

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник
Неделя: 2Сезон: Весна-лето
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
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
464	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	0.02	0.27	8.55		48.67	34.47	5.67	0.06
Итого за Завтрак 3-7			10.56	10.91	62.36	390.26	0.15	1.48	45.85	1.02	179.11	174.59	30.58	1.02
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 3-7														
26.01	Салат из свеклы отварной	50	0.7	30.05	3.8	45.5	0.01	3.85		1.35	17	19.5	10	0.65
103	Ши из свежей капусты	180	1.11	1.08	2.72	53.82	0.02	7.18		1.69	30.55	20.16	9.9	0.42
389	Пюре из гороха с маслом	130	13.95	3.17	25.18	185.17	0.3		12.68	0.38	57.71	138.24	55.17	4.37
366.01	Птица отварная (кура)	70	11.34	8.4	0.21	121.8	0.03	0.28	28	0.35	12.6	78.4	9.1	0.83
495	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
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			31.64	43.54	70.05	584.89	0.5	11.49	40.68	5.28	152.45	390.58	130.13	9.09
Полдник 3-7														
578	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
470	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	6.45	33.7	231.5	0.14	1.4	40.1	0.85	250.3	213.1	34.6	0.8
Ужин 3-7														
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	130	2.47	5.59	12.16	110.5	0.07	7.8	3.9	2.54	39.13	61.95	28.67	1.14
303.01	Суфле рыбное	70	9.8	4.2	2.1	78.4	0.05	0.35	46.2	0.84	44.8	146.3	18.2	0.57
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 Ужин 3-7			16.25	10.28	47.23	340.1	0.18	8.15	50.1	3.93	98.52	247.68	57.65	3
Итого за день			68.5	71.28	223.44	1589.75	0.98	24.52	176.73	11.16	687.38	1032.95	256.96	15.31

ООО "Гурман"