

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда

Сезон: Весна - лето

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	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														
232.01	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.6	4.98	27.2	175.95	0.11	1.28	29.25	0.57	104.55		28.35	1.43
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
75	Сыр полутвердый (порциями)	5	1.16	1.48		17.9		0.04	13	0.03	44.05	25	1.75	0.05
457	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			10.74	6.95	60.17	345.05	0.17	1.32	42.25	1.15	163.19	64.43	40.88	2.77
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														
120	Уха рыбацкая	150	4.4	1.38	5	49.95	0.04	3.86	7.2	0.24	20.4		16.5	0.56
256.03	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	0.04		23.1	0.55	8.8	33	5.5	0.77
91.09	Тефтели из мяса с рисом(Ч)	50	3.82	2.95	4.41	59.42	0.02		7.27	0.14	16.82	45	6.82	0.39
486.01	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.07	0.07	8.32	34.5	0.01	0.45		0.03	2.55	1.57	1.27	0.34
574	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	0.08			0.69	9.9	70.2	19.8	1.32
Итого за Обед 1-3			14.76	8.48	51.43	340.97	0.19	4.31	37.57	1.65	58.47	149.77	49.89	3.38
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	0.03		3	2.35	4	21	3	0.3
469	Молоко кипяченое	150	4.35	3.98	6.83	80.25	0.05	1.05	30.08		170.93	121.05	19.95	0.14
Итого за Полдник 1-3			6.3	19.28	38.08	350.75	0.08	1.05	33.08	2.35	174.93	142.05	22.95	0.44
Ужин 1-3														
334.01	Залеканка картофельная с мясом.	150	17.1	11.78	12.75	225	0.16	8.25	19.5	0.83	22.5	167.25	33	2.58
419.02	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
164.01	Икра морковная	40	0.56	1.52		26.4	0.02	1.4		0.56	8.4		10.8	0.28
496.01	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.73	58.5	0.01	60		0.6	8.93	2.4	2.4	0.46
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			28.29	35.77	81.75	772.9	0.32	76.98	152.83	3.87	49.83	292.15	53.2	5.91
Итого за день			60.29	70.58	231.43	1853.67	0.77	100.16	265.73	9.12	453.92	648.4	173.02	12.79