

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг

Сезон: Весна- лето

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
154.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	3.98	23.03	150.75		0.3			87.15		20.48	0.53
79.02	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
574.01	Хлеб ржаной	30	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
464.01	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	0.02	0.27	8.55		48.87	34.47	5.67	0.06
Итого за Завтрак 1-3			9.8	9.44	53.41	343.5	0.15	0.57	10.55	1.16	152.64	151.62	59.15	2.79
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 1-3														
134.02	Суп-пюре из разных овощей	150	1.74	2.82	4.35	49.8	0.03	1.95	15.9	0.16	44.85	43.95	14.55	0.41
	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328.01	Жаркое по-домашнему(С)	160	15.04	11.44	20.64	245.6	0.14	12	19.2	0.48	24.8	167.2	43.2	2.69
495.01	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	0.01	0.15		0.3	15.07	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			21.23	15.08	60.11	461.4	0.31	14.1	35.1	2.09	101.22	342.55	101.55	5.82
Полдник 1-3														
582.01	Печенье	20	7.5	9.8	74.4	415	0.08		10	4.7	29	90	20	2.1
484.04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5.62	22.5					1.27	2.17		0.01
Итого за Полдник 1-3			7.5	9.8	80.02	437.5	0.08		10	4.7	30.27	92.17	20	2.11
Ужин 1-3														
207.01	Каша перловая рассыпчатая	110	3.14	3.44	21.99	131.47	0.03		16.08	0.42	14.49	109.37	13.43	0.62
105	Котлеты или биточки рыбные(С)	50	6.42	0.75		52.83	0.03		9.25	0.71	26.42		12.5	0.3
419.02	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
148.01	Огурцы свежие (порциями)	20	0.14	0.02	0.38	2.2	0.01	0.7		0.02	3.56	6.06	2.82	0.1
457.03	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5					3.83	5.78	3.15	0.62
573.01	Хлеб пшеничный	25	3.17	0.33	20.5	97.5	0.05			0.46	8.33	27.08	5.83	0.46
Итого за Ужин 1-3			19.35	26.49	80.52	658.5	0.2	8.03	158.66	2.94	56.63	238.29	37.73	4.14
Итого за день			58.38	60.91	284.16	1943.9	0.75	24.7	214.31	10.99	347.76	831.63	222.43	16.26