

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский3-7

День: четверг

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
154.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	5.1	4.5	26.09	170.85		0.34			98.77		23.2	0.59
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.08			0.55	10	32.5	7	0.55
484	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 3-7			10.2	9.61	61.02	377.6	0.08	0.61	10.55	0.56	157.76	67.12	35.87	1.2
2 Завтрак 3-7														
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														
134.02	Суп-пюре из разных овощей	180	2.09	3.38	5.22	59.76	0.04	2.34	19.08	0.2	53.82	52.74	17.46	0.49
	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328.01	Жаркое по-домашнему(С)	170	15.98	12.16	21.93	260.95	0.15	12.75	20.4	0.51	26.35	177.65	45.9	2.86
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			22.61	16.38	65.29	499.31	0.33	15.27	39.48	2.22	114.76	364.67	109.32	6.17
Полдник 3-7														
582	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	124.5	0.02		3	1.41	8.7	27	6	0.63
484.04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			6.75	27					1.53	2.61		0.01
Итого за Полдник 3-7			2.25	2.94	29.07	151.5	0.02		3	1.41	10.23	29.61	6	0.64
Ужин 3-7														
207	Каша перловая рассыпчатая	120	3.43	3.75	23.99	143.42	0.03		17.54	0.46	15.81	119.31	14.65	0.67
105.02	Котлеты или биточки рыбные(С)	60	7.7	0.9		63.4	0.04		11.1	0.85	31.7		15	0.36
419	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)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	0.02	1.75		0.05	8.9	15.15	7.05	0.26
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
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			21.79	27.06	88.58	709.52	0.23	9.08	161.97	3.24	71	263.89	47.48	4.62
Итого за день			57.35	56.09	254.06	1780.93	0.67	26.96	215	7.53	360.75	732.29	202.67	14.03