

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница
Неделя: 2Сезон: Весна- лето
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														
235.03	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.46	5.44	26.14	175.32	0.14	0.95	28.54	0.12	96.44	133.76	34.24	0.88
79.02	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	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
462.01	Какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	0.02	0.52	14.25	0.01	83.47	68.25	16.72	0.49
Итого за Завтрак 1-3			11.77	11.64	61.16	395.87	0.22	1.47	44.79	0.69	190.03	234.66	57.96	1.92
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														
148.01	Огурцы свежие (порциями)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	1.05		0.03	5.34	9.09	4.23	0.15
113	Суп картофельный с бобовыми	150	3.78	2.15	8.76	69.45	0.1	2.85	10.5	0.15	21.2	53.55	20.63	1.22
202.03	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.24	4.67	27.65	177.59	0.15		16.92	0.44	11.74	148.39	98.68	3.32
357.01	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8.5	2.65	7	86.5	0.06	3.35	3190.5	0.75	10	128	10	2.51
419.02	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
486.02	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.08	0.08	8.33	34.5	0.01	0.45		0.03	2.55	1.58	1.28	0.35
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			29.14	32.2	103.03	820.34	0.54	15.03	3351.25	3.88	67.33	547.61	167.82	11.79
Полдник 1-3														
542	Булочка домашняя	50	3.5	5.58	23.17	157.5	0.04		32.33	0.58	8.08	25.67	4.75	0.37
457.03	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5					3.83	5.78	3.15	0.62
Итого за Полдник 1-3			3.65	5.66	30.15	186	0.04		32.33	0.58	11.91	31.45	7.9	0.99
Ужин 1-3														
279	Залепанка из творога	100	15.9	7.7	15	194	0.08		52	0.6	153	212	22	0.75
406	Соус молочный сладкий	20	16	32.13	52.67	564	0.16	1.6	186	0.67	497.33	351.33	60.67	0.93
457.01	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 1-3			35.88	40.32	100.64	909.2	0.3	1.6	238	1.82	664.92	602.76	93.45	2.97
Итого за день			80.64	89.92	294.98	2355.41	1.11	34.6	3666.37	7.07	941.69	1416.48	333.23	17.96
Итого за период			619.93	633.36	2446.23	17534.61	8.03	444.41	8100	96.8	6570.98	9156.07	2277.92	141.59
Итого за период			61.99	63.34	244.62	1753.46	0.8	44.44	810	9.68	657.1	915.61	227.79	14.16