

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский-3-7

День: среда

Сезон: Весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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 3-7														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	5.83	17.73	144.18	0.07	0.81	41.94	0.25	147.06	123.48	18.54	0.46
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		
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 3-7			9.2	9.95	50.77	328.43	0.13	0.81	43.94	0.81	161.77	163.06	29.32	1.75
2 Завтрак 3-7														
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 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
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
100.01	Рассольник ленинградский	180	10.49	10.85	6.25	164.52	0.05	3.64		1.66	15.61	33.66	12.6	
205	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.1	4.06	31.78	176	0.02		20	0.22	5.75	67.25	21.88	0.02
356	Печень говяжья по-строгановски	70	13.65	6.58	5.32	135.1	0.56	2.8	3432.8	1.61	18.9	191.1	12.6	4.55
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			32.13	22.38	82.42	659.72	0.79	8.37	3452.8	5.05	83.75	441.44	100.09	7.65
Полдник 3-7														
470	Снежок	200	5.2	6.4	22	166								
576	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
Итого за Полдник 3-7			8.95	7.85	47.7	296.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
Ужин 3-7														
322	Рагу из овощей и мяса	220	14.96	14.96	14.96	254.32	0.12	6.34	35.2	0.72	34.32	170.72	44.88	2.56
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			18.94	15.45	47.93	405.52	0.18	6.34	35.2	1.27	48.91	210.15	55.66	3.85
Итого за день			69.42	55.73	228.82	1734.17	1.17	32.02	3531.94	8.08	311.43	847.15	197.67	14.14