

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский 3-7

День: пятница

Сезон: Весна-лето

Неделя: 1

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 3-7</b>														
235.01	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.55	6.53	31.36	210.38	0.17	1.14	34.24	0.14	115.73	160.51	41.09	1.05
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	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
462	Какао с молоком	180	2.97	2.81	12.42	84.6	0.03	0.63	17.1	0.01	100.17	81.9	20.07	0.59
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>			<b>13.36</b>	<b>13.17</b>	<b>68.45</b>	<b>445.03</b>	<b>0.26</b>	<b>1.77</b>	<b>53.34</b>	<b>0.71</b>	<b>226.02</b>	<b>275.06</b>	<b>68.16</b>	<b>2.19</b>
<b>2 Завтрак 3-7</b>														
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>		<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1.4</b>
<b>Обед 3-7</b>														
26.01	Салат из свеклы отварной	50	0.7	30.05	3.8	45.5	0.01	3.85		1.35	17	19.5	10	0.65
115	Суп картофельный с клецками	180	1.91	2.52	6.8	57.6	0.05	2.83	6.48	0.95	12.78	32.94	11.16	0.49
333.02	Голубцы ленивые(с)	140	15.4	17.36	5.6	242.2	0.06	10.08	26.6	0.42	33.6	172.2	28	2.39
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
<b>Итого за Обед 3-7</b>			<b>22.55</b>	<b>50.77</b>	<b>54.34</b>	<b>523.9</b>	<b>0.26</b>	<b>16.94</b>	<b>33.08</b>	<b>4.23</b>	<b>97.97</b>	<b>358.92</b>	<b>95.12</b>	<b>6.35</b>
<b>Полдник 3-7</b>														
582.03	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	0.04		5	2.35	14.5	45	10	1.05
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60					3.4	5.8		0.02
<b>Итого за Полдник 3-7</b>			<b>3.75</b>	<b>4.9</b>	<b>52.2</b>	<b>267.5</b>	<b>0.04</b>		<b>5</b>	<b>2.35</b>	<b>17.9</b>	<b>50.8</b>	<b>10</b>	<b>1.07</b>
<b>Ужин 3-7</b>														
286.01	Сырники из творога запеченные	150	23.7	7.95	26.65	273	0.08	0.3	61.5	1.2	217.5	312	31.5	0.98
471.01	Молоко сгущенное	15	5.4	6.38	41.63	245.25	0.05	0.75	31.5	0.15	230.25	164.25	25.5	0.15
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
<b>Итого за Ужин 3-7</b>			<b>33.1</b>	<b>14.83</b>	<b>102.38</b>	<b>673.25</b>	<b>0.19</b>	<b>1.05</b>	<b>93</b>	<b>1.9</b>	<b>462.85</b>	<b>516.45</b>	<b>68.2</b>	<b>2.5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73.26</b>	<b>83.77</b>	<b>287.47</b>	<b>1952.68</b>	<b>0.76</b>	<b>21.76</b>	<b>184.42</b>	<b>9.29</b>	<b>811.74</b>	<b>1208.23</b>	<b>245.48</b>	<b>13.51</b>