

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница

Сезон: Весна -лето

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
235.03	Каша пшенная 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		
573.01	Хлеб пшеничный	25	3.17	0.33	20.5	97.5	0.05			0.46	8.33	27.08	5.83	0.46
462.01	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.03	0.63	17.1	0.01	100.17	81.9	20.07	0.59
Итого за Завтрак 1-3			11.64	12.01	59.13	390.47	0.22	1.58	47.64	0.6	205.06	242.89	60.14	1.93
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														
26.03	Салат из свеклы отварной	30	0.84	3.66	4.56	54.6	0.01	4.62		1.62	20.4	23.4	12	0.78
115.01	Суп картофельный с клецками	150	1.59	2.1	5.67	48	0.04	2.36	5.4	0.8	10.65	27.45	9.3	0.41
333.03	Голубцы ленивые(с)	110	12.1	13.64	4.4	190.3	0.04	7.92	20.9	0.33	26.4	135.3	22	1.88
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			18.98	20.22	49.75	458.9	0.23	15.05	26.3	4.2	89.02	317.55	87.1	5.79
Полдник 1-3														
582.03	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	0.04		5	2.35	14.5	45	10	1.05
484.03	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5.63	22.5					1.28	2.18		0.01
Итого за Полдник 1-3			3.75	4.9	42.83	230	0.04		5	2.35	15.78	47.18	10	1.06
Ужин 1-3														
286	Сырники из творога запеченные	130	20.54	6.89	23.27	236.6	0.07	0.26	53.3	1.04	188.5	270.4	27.3	0.85
471.01	Молоко сгущенное	15	5.4	6.38	41.63	245.25	0.05	0.75	31.5	0.15	230.25	184.25	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
457.01	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Ужин 1-3			29.92	13.76	97.87	633.05	0.18	1.01	84.8	1.74	433.34	474.08	63.58	2.29
Итого за день			64.79	50.99	259.68	1755.42	0.68	19.64	163.74	8.99	750.2	1088.7	224.82	12.47