

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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 1-3														
230.01	Каша манная молочная жидкая	150	4.55	4.83	22.86	152.93	0.06	1.01	29.42	0.38	100.1	89.56	14.93	0.34
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		
464.01	Кофейный напиток	150	1.05	0.9	8.55	47.25	0.01	0.22	7.12		40.72	28.72	4.72	0.05
Итого за Завтрак 1-3			9.44	9.76	56.08	350.23	0.13	1.23	38.54	0.94	150.94	150.93	26.65	0.94
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														
26.02	Салат из свеклы отварной	40	1.12	4.88	6.08	72.8	0.02	6.16		2.16	27.2	31.2	16	1.04
103.02	Щи из свежей капусты	150	0.92	0.9	2.26	44.85	0.01	5.98		1.41	25.45	16.8	8.25	0.35
389.02	Пюре из гороха с маслом	110	11.8	2.68	21.3	156.68	0.25		10.73	0.32	48.83	116.98	46.68	3.7
366.02	Птица отварная (кура)	50	8.1	6	0.15	87	0.02	0.2	20	0.25	9	56	6.5	0.59
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	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	0.08			0.69	9.9	70.2	19.8	1.32
Итого за Обед 1-3			24.79	14.98	56.89	486.13	0.39	12.49	30.73	5.13	135.45	305.58	108.03	7.52
Полдник 1-3														
576	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
470.01	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75	0.06	1.05	30.08		180.6	135.45	21.08	0.15
Итого за Полдник 1-3			8.1	5.2	31.7	206.25	0.12	1.05	30.08	0.85	190.1	167.95	27.58	0.75
Ужин 1-3														
177.04	Рагу из овощей (2-й вариант)	130	2.47	5.59	12.16	110.5	0.07	7.8	3.9	2.54	39.13	61.95	28.67	1.14
303.01	Суфле рыбное	50	7	3	1.5	56	0.03	0.25	33	0.6	32	104.5	13	0.4
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			13.45	9.08	46.63	317.7	0.16	8.05	36.9	3.69	85.72	205.88	52.45	2.83
Итого за день			56.28	39.12	201.4	1403.31	0.81	24.82	136.25	10.71	569.21	837.34	218.71	13.44