

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: Весна- лето
Возраст: 1-3 года

№ реп.	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														
154.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	3.98	23.03	150.75		0.3			87.15		20.48	0.53
464.01	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	0.02	0.27	8.55		48.87	34.47	5.67	0.06
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
75.01	Сыр полутвердый (порциями)	8	18.56	23.6		28.64	0.03	0.56	208	0.4	704.8	400	28	0.8
Итого за Завтрак 1-3			28.12	29.06	57.89	353.09	0.11	1.13	216.55	0.95	850.82	466.97	61.15	1.94
2 Завтрак 1-3														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1	5.35	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														
114.03	Суп картофельный с крупой	150	1.81	3.01	5.88	58.65	0.06	3.3		0.78	16	41.66	15.15	0.54
256.03	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	0.04		23.1	0.55	8.8	33	5.5	0.77
620.01	Фрикадельки в соусе(С)	50	0.45	0.01	2.22	11.34	0.01	4.14		0.09	2.61	7.49	4.69	0.22
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			10.41	7.48	58.15	342.79	0.25	7.89	23.1	2.6	46.46	200.73	59.62	4.08
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
460.01	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	0.02	0.23	7.13		44.33	34.43	7.88	0.65
Итого за Полдник 1-3			4.95	5.88	45.83	255.5	0.06	0.23	12.13	2.35	58.83	79.43	17.88	1.7
Ужин 1-3														
266.05	Омлет натуральный(м/р)	100	4.67	7.08	1.17	86.67	0.03	0.17	103.33	0.42	41.67	80.83	6.67	0.88
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
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			9.35	37.62	37.94	283.37	0.1	4.02	103.33	2.32	73.26	139.76	27.45	2.82
Итого за день			53.03	80.14	205.16	1278.75	0.53	29.77	355.11	8.32	1036.87	886.89	172.2	10.83