

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский3-7

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: Весна-лето  
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
<b>Завтрак 3-7</b>														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	170	5.94	7.03	24.16	183.77	0.14	1.26	35.33	0.45	131.19		46.11	1.03
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.08			0.55	10	32.5	7	0.55
79	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1			4	0.01	0.24	0.3		
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
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>			<b>12.79</b>	<b>17.29</b>	<b>61.31</b>	<b>451.47</b>	<b>0.23</b>	<b>1.89</b>	<b>56.43</b>	<b>1.02</b>	<b>241.6</b>	<b>114.7</b>	<b>73.18</b>	<b>2.17</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>														
94	Борщ с картофелем	180	1.86	4.34	7.11	74.88	0.05	6.03		1.71	29.47	43.02	19.44	0.92
377	Пюре картофельное	130	3.51	5.2	7.54	91	0.1	3.12	26	0.13	32.5	63.7	20.8	0.72
307	Котлеты или биточки рыбные	70	9	1.1	7	74	0.05		13	1	37	123	18	0.42
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>18.91</b>	<b>11.48</b>	<b>59.79</b>	<b>418.48</b>	<b>0.34</b>	<b>9.33</b>	<b>39</b>	<b>4.35</b>	<b>133.56</b>	<b>364</b>	<b>104.2</b>	<b>4.88</b>
<b>Полдник 3-7</b>														
541	Булочка ванильная	50	4.42	3.92	24	149.17	0.05		24.75	0.67	10.08	33.83	6	0.48
491	Напиток из ягод замороженных	200	0.4	0.2		88	0.02	33		0.2	15		12.2	0.58
<b>Итого за Полдник 3-7</b>			<b>4.82</b>	<b>4.12</b>	<b>24</b>	<b>237.17</b>	<b>0.07</b>	<b>33</b>	<b>24.75</b>	<b>0.87</b>	<b>25.08</b>	<b>33.83</b>	<b>18.2</b>	<b>1.06</b>
<b>Ужин 3-7</b>														
259.01	Макароны отварные с сыром	170	8.16	5.86	32.47	215.9	0.08	0.17	77.35	1.27	62.05		14.45	1.54
82.03	Яблоко	100	0.27	0.27	6.53	29.33	0.02	4.67		0.13	10.73	7.33	6	1.47
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
<b>Итого за Ужин 3-7</b>			<b>12.41</b>	<b>6.62</b>	<b>71.97</b>	<b>396.43</b>	<b>0.16</b>	<b>4.84</b>	<b>77.35</b>	<b>1.95</b>	<b>87.37</b>	<b>46.76</b>	<b>31.23</b>	<b>4.3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49.43</b>	<b>39.61</b>	<b>227.17</b>	<b>1546.55</b>	<b>0.81</b>	<b>51.06</b>	<b>197.53</b>	<b>8.29</b>	<b>494.61</b>	<b>566.29</b>	<b>230.81</b>	<b>13.81</b>