

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский3-7

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
230	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	188,91	0,07	1,21	35,3	0,46	120,12	107,47	17,91	0,41
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		
464,02	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5		54,3	38,3	6,3	0,07
Итого за Завтрак 3-7			10,7	11,03	63,5	401,96	0,15	1,51	46,8	1,02	184,54	178,42	31,21	1,03
2 Завтрак 3-7														
82,12	Абрикосы	80	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 3-7			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 3-7														
14,07	Салат из свежих помидор	50	0,45	3	1,3	34	0,01	5,5		1,35	14,5	18	6,5	0,38
103	Щи из свежей капусты	180	1,11	1,08	2,72	53,82	0,02	7,18		1,69	30,55	20,16	9,9	0,42
389	Пюре из гороха с маслом	130	13,95	3,17	25,18	185,17	0,3		12,68	0,38	57,71	138,24	55,17	4,37
366,01	Птица отварная (кура)	70	11,34	8,4	0,21	121,8	0,03	0,28	28	0,35	12,6	78,4	9,1	0,83
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
Итого за Обед 3-7			31,39	16,49	67,55	573,39	0,5	13,14	40,68	5,28	149,95	389,08	126,63	8,82
Полдник 3-7														
576	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,06			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
470	Кефир	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за Полдник 3-7			9,55	6,45	33,7	231,5	0,14	1,4	40,1	0,85	250,3	213,1	34,6	0,8
Ужин 3-7														
177	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	70	9,8	4,2	2,1	78,4	0,05	0,35	46,2	0,84	44,8	146,3	18,2	0,57
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	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Ужин 3-7			16,25	10,28	47,23	340,1	0,18	8,15	50,1	3,93	98,52	247,68	57,65	3
Итого за день			68,61	44,41	276,78	1581,35	0,99	72,2	177,68	11,08	683,31	1028,28	250,09	13,65

