

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Чайковский3-7

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
154,01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	201		0,4			116,2		27,3	0,7
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)	10	23,2	29,5		35,8	0,04	0,7	260	0,5	881	500	35	1
Итого за Завтрак 3-7			34,26	36,28	65,56	410,5	0,12	1,37	268,55	1,05	1056,07	566,97	74,97	2,31
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														
114	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	78,2	0,07	4,4		1,04	21,34	55,54	20,2	0,72
256,01	Макаронные изделия отварные	130	3,21	2,86	17,07	106,6	0,03		18,2	0,43	6,93	26	4,33	0,61
620,01	Фрикадельки в соусе(С).	70	0,63	0,01	3,11	15,88	0,02	5,8		0,13	3,66	10,48	6,56	0,31
486,01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,01	0,54		0,04	3,06	1,89	1,53	0,41
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			10,34	7,73	58,06	345,08	0,26	10,74	18,2	2,79	51,49	210,91	65,62	4,25
Полдник 3-7														
582,02	Печенье	50	18,75	24,5	186	1037,5	0,2		25	11,75	72,5	225	50	5,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5		59,1	45,9	10,5	0,87
Итого за Полдник 3-7			20,35	25,8	197,5	1101,5	0,22	0,3	34,5	11,75	131,6	270,9	60,5	6,12
Ужин 3-7														
268,05	Омлет натуральный(м/р)	150	7	10,62	1,75	130	0,04	0,25	155	0,63	62,5	121,25	10	1,31
5,01	Салат из капусты белокочанной и огурцов	50	0,5	3	1,55	35	0,02	8,5		1,15	16	14	7	0,25
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
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 3-7			11,5	14,12	37,2	320	0,12	8,75	155	2,33	93,6	175,45	28,2	2,93
Итого за день			77,17	84,09	423,12	2211,48	0,74	69,16	476,25	17,92	1332,76	1224,23	229,29	15,61