

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский3-7

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,71	5,98	32,63	211,14	0,14	1,53	35,1	0,68	125,46		34,02	1,71
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95		35,8		0,07	26	0,05	88,1	50	3,5	0,1
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 3-7			13,01	9,42	65,6	398,14	0,2	1,6	61,1	1,28	228,15	89,43	48,3	3,1
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Обед 3-7														
120,04	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	0,05	4,63	8,64	0,29	24,48		19,8	0,67
256	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	0,05		27,3	0,65	10,4	39	6,5	0,91
91,09	Тефтели из мяса с рисом(Ч)	70	5,34	4,13	6,17	83,18	0,02		10,18	0,19	23,54	63	9,54	0,54
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			19,51	10,92	67,81	447,42	0,26	5,17	46,12	2,32	77,98	220,89	70,37	4,73
Полдник 3-7														
580	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	0,03		3	2,35	4	21	3	0,3
469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1		227,9	161,4	26,6	0,19
Итого за Полдник 3-7			7,75	20,6	40,35	377,5	0,1	1,4	43,1	2,35	231,9	182,4	29,6	0,49
Ужин 3-7														
334,01	Запеканка картофельная с мясом.	150	17,1	11,78	12,75	225	0,15	8,25	19,5	0,83	22,5	167,25	33	2,58
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
1,01	Салат из капусты белокачанной	50	1,45	6	8,4	94	0,02	17		2,8	40	28	16	0,53
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	0,01	72		0,72	10,71	2,88	2,88	0,55
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			29,28	40,29	92,89	852,2	0,32	104,58	152,83	6,23	83,21	320,63	58,88	6,25
Итого за день			69,75	81,33	266,65	2119,26	0,89	129,25	303,15	12,28	628,74	813,35	213,25	14,86

