

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский3-7

День: пятница

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
<b>Завтрак 3-7</b>														
235,01	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,55	6,53	31,36	210,38	0,17	1,14	34,24	0,14	115,73	160,51	41,09	1,05
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
462	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>			13,36	13,17	68,45	445,03	0,26	1,77	53,34	0,71	226,02	275,06	68,16	2,19
<b>2 Завтрак 3-7</b>														
82,12	Абрикосы	80	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
<b>Обед 3-7</b>														
148,13	Помидоры свежие (порциями)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
115	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,8	57,6	0,05	2,83	6,48	0,95	12,78	32,94	11,16	0,49
333,02	Голубцы ленивые(с)	140	15,4	17,36	5,6	242,2	0,06	10,08	26,6	0,42	33,6	172,2	28	2,39
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>			22,15	20,82	52,64	488,35	0,28	25,59	133,08	3,08	87,97	352,42	95,12	6,15
<b>Полдник 3-7</b>														
582,03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60					3,4	5,8		0,02
<b>Итого за Полдник 3-7</b>			3,75	4,9	52,2	267,5	0,04		5	2,35	17,9	50,8	10	1,07
<b>Ужин 3-7</b>														
286,01	Сырники из творога запеченные	150	23,7	7,95	26,85	273	0,08	0,3	61,5	1,2	217,5	312	31,5	0,98
471,01	Молоко сгущенное	15	5,4	6,38	41,63	61,31	0,05	0,75	31,5	0,15	230,25	164,25	25,5	0,15
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	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
<b>Итого за Ужин 3-7</b>			33,1	14,83	102,38	489,31	0,19	1,05	93	1,9	462,85	516,45	68,2	2,5
<b>Итого за день</b>			73,08	53,88	340,47	1724,59	0,79	76,41	284,42	8,04	794,74	1194,73	241,48	11,91