

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский3-7

День: понедельник

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														
139,02	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,07	0,81	41,94	0,25	147,06	123,48	18,54	0,46
75,01	Сыр полутвердый (порциями)	8	18,56	23,6		28,64	0,03	0,56	208	0,4	704,8	400	28	0,8
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 Завтрак 3-7			27,72	29,92	50,7	324,02	0,16	1,37	249,94	1,2	866,45	562,91	57,32	2,55
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														
98,01	Свекольник	180	7,42	17,93	31,18	313,92	0,17	22,75		6,84	128,16	176,4	81,36	4,17
375,04	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,04		13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,64
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
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			23,09	26,16	93,65	701,62	0,35	22,95	13,5	8,93	182,76	390,9	153,96	7,7
Полдник 3-7														
582,03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
470,01	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	9,9	45,2	308,5	0,12	1,4	45,1	2,35	255,3	225,6	38,1	1,25
Ужин 3-7														
436,03	Жаркое по-домашнему из мяса	150	18,8	14,3	25,8	307	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36
460,02	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
1,03	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2		1,68	24	16,8	9,6	0,32
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			24,91	19,47	65,79	538	0,27	25,47	32,55	2,83	118,19	299,61	80,05	5,01
Итого за день			85,99	85,61	320,14	1906,54	0,92	99,19	341,09	15,31	1422,7	1479,02	329,43	16,51