

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский3-7

День: четверг

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														
154,01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	5,1	4,5	26,09	170,85		0,34			98,77		23,2	0,59
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
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
Итого за Завтрак 3-7			10,2	9,61	61,02	377,6	0,08	0,61	10,55	0,56	157,76	67,12	35,87	1,2
2 Завтрак 3-7														
82,15	Слива	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Итого за 2 Завтрак 3-7			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 3-7														
134,02	Суп-пюре из разных овощей	180	2,09	3,38	5,22	59,76	0,04	2,34	19,08	0,2	53,82	52,74	17,46	0,49
174	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328,01	Жаркое по-домашнему(С)	170	15,98	12,16	21,93	260,95	0,15	12,75	20,4	0,51	26,35	177,65	45,9	2,86
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			22,61	16,38	65,29	499,31	0,33	15,27	39,48	2,22	114,76	364,67	109,32	6,17
Полдник 3-7														
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02		3	1,41	8,7	27	6	0,63
484,04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			6,75	27					1,53	2,61		0,01
Итого за Полдник 3-7			2,25	2,94	29,07	151,5	0,02		3	1,41	10,23	29,61	6	0,64
Ужин 3-7														
207	Каша перловая рассыпчатая	120	3,43	3,75	23,99	143,42	0,03		17,54	0,46	15,81	119,31	14,65	0,67
307	Котлеты или биточки рыбные	60	7,71	0,94	6	63,43	0,04		11,14	0,86	31,71	105,43	15,43	0,36
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
148,01	Огурцы свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	1,75		0,05	8,9	15,15	7,05	0,26
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
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			21,8	27,1	94,58	709,55	0,23	9,08	162,01	3,25	71,01	369,32	47,91	4,62
Итого за день			58,06	56,43	266,76	1814,76	0,69	32,96	231,04	7,76	360,16	853,12	232,7	13,11