

Примерное 2-х недельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                                  |                 |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| 181              | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом                         | 150/5           | 4,56                 | 6,33  | 32,19  | 204,42                                    | 0,06          | 0,96  | 38,82   | 0,18 | 95,97                     | 118,23 | 27,21  | 0,45 |  |
| 283              | Чай с сахаром                                                    | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |         |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |  |
| 420,02           | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |         | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 27,01            | Сыр порционный                                                   | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8    | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |  |
| 476,01           | Кисломолочный продукт<br>для детского питания                    | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                        | 0,03          | 0,6   |         |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                  | 505             | 13,59                | 12,59 | 68,67  | 445,32                                    | 0,23          | 1,63  | 62,62   | 0,82 | 323,27                    | 204,23 | 52,31  | 1,65 |  |
| Обед             |                                                                  |                 |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| 54,45            | Рассольник ленинградский<br>со сметаной                          | 200/5           | 1,96                 | 4,26  | 13,72  | 101,67                                    | 0,09          | 13,42 | 167,75  | 1,58 | 21,02                     | 60,43  | 21,31  | 0,81 |  |
| 121,22           | Оладьи из печени по-<br>купецки со сметанным<br>соусом           | 45/45           | 10,24                | 9,86  | 11,63  | 176,82                                    | 0,16          | 13,98 | 3607,32 | 3,06 | 28,83                     | 167,77 | 13,96  | 3,34 |  |
| 138,05           | Картофельное пюре                                                | 150             | 3,3                  | 5,11  | 22,1   | 148,04                                    | 0,16          | 25,97 | 32,91   | 0,18 | 53,58                     | 97,33  | 33,49  | 1,28 |  |
| 283              | Чай с сахаром                                                    | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |         |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |  |
| 420,02           | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |         | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный<br>для детского питания                     | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                        | 0,16          |       |         | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |  |
| Итого за Обед    |                                                                  | 725             | 21,90                | 20,03 | 97,83  | 658,43                                    | 0,71          | 53,37 | 3807,98 | 6,10 | 123,33                    | 403,53 | 91,16  | 7,66 |  |
| Итого за день    |                                                                  |                 | 35,49                | 32,62 | 166,50 | 1103,75                                   | 0,94          | 55,00 | 3870,60 | 6,92 | 446,60                    | 607,76 | 143,47 | 9,31 |  |