

Примерное 2-х недельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возраст: *7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87		182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87		1,65
138,22	Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61		137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24		1,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19		42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84		0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5		130	0,17			0,75	10	32,5	7		1,25
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66			35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5		0,07
Итого за Завтрак		500	19,73	19,81	67,17		527,63	0,40	29,29	117,61	3,24	192,94	294,42	61,45		4,23
Обед																
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06		97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,3	24,66		1,22
80,11	Рыба, тушенная с овощами	90	8,22	4,48	2,17		82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73		0,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48		148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18		2,55
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,5		95	0,3	20,1							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22		104	0,14			0,6	8	26	5,6		1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный 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		730	21,25	14,30	100,61		615,42	0,89	36,01	638,58	5,21	98,76	381,45	158,97		6,61
Итого за день			40,98	34,11	167,78		1143,05	1,29	65,30	756,19	8,45	291,70	675,87	220,42		10,84