

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

Район: 7 11

День: пятница
Неделя: 1

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

№ реç	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминь (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																
181	Каша рисовая молочная вяжкая с маслом	150,5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,62	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 обогащенный витаминами 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	2,86		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	45	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			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	Расольник ленинградский 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 пшена по- куцлевски со сметанным 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 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			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		