

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: осень-зима

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак 1																
133	Картофельное пюре	170	4,31	5,78	19,44		144,50	0,01	0,08	32,20	0,06	32,64	25,20	3,67	0,04	
594	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	7,34	12,7	8,9		180,5	0,04	0,9	127,1	0,09	19,1	8,8	13,7	0,96	
20	Напиток с витаминами	200	0	0	19		80	0,3	20	0,12	2,34	1,7	0	0,53	0,14	
1	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64		72,60	0,01	0,00	0	0,05	0,9	26,1	0,63	0,05	
2	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66		51,8	0,06	0	0	0,11	10,5	47,4	14,1	1,16	
821	Пряник	25	1,48	1,63	17,63		88,25	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак		545	17,26	21,07	89,27		617,65	0,42	20,98	159,42	2,65	64,84	107,50	32,63	2,35	
32	Салат "Школьный"	80	1,3	5,9	5,3		79,6	0,04	7,77	0	0	24,14	0	16,08	0,84	
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,88	5,82	12,8		111,67	0,06	22,52	202,96	2,34	40,53	51,64	23,72	1,12	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,21	4,06	49,14		247,02	0	0	22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01	
1	Котлета п/ф с томатным соусом	100	10,3	10,3	9,5		188	0,08	1,6	41,4	2,5	25,14	92,5	13,8	1,49	
1	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0,009	0	0	0,05	0,9	26,1	0,63	0,05	
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1		125,2	0,02	0,8	0	1,1	32,6	29,2	21	0,7	
2	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49		77,7	0,09	0	0	0,16	15,75	71,1	21,15	1,75	
Итого за обед		870	23,45	27,43	135,97		901,79	0,299	32,69	266,86	6,2	140,26	272,04	96,41	5,96	
Итого за день			42,92	40,27	164,15		1519,44	0,718	37,98	426,28	8,85	205,1	379,54	129,04	8,31	