

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ ре.	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															
186	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84	0,04	0,29	41,5	0,05	122,71	88,5	13,77	0,18	
9	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	28,8	0,05	88	50	3,5	0,1	
266	Какао на молоке	200	9,2	7,1	11,03	148,46	0,09	2,6	44,42	0,24	257,92	271,7	87,5	3,28	
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	
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	
588	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за завтрак			545	21	18	83	590	0	13	120	1	496	495	129	7
обед															
40	Салат "Степной"	60	1	2	4,9	45	0,04	1,79	0	0	11,07	0	11,72	0,37	
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,39	0,28	
81	Рыба,запеченная с картофелем	200	11,64	12,28	30,28	278,91	0,19	26,2	73,67	0,44	60,9	120,5	37,64	1,46	
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	
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	
20	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	0,01	0	21	0	8,8	0	6	4,6	
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			800	23,283	24,801	130,651	0,371	30,497	290,524	4,018	139,093	270,022	106,53	9,21	
Итого за день				44,543	43,161	213,701	1432,315	0,6	43,457	410,244	4,718	635,123	764,722	235,03	16,18