

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: осень-зима

День: 6

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак 1															
21	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56	0,02	3,8	0	0	20,84	0	11	0,54	
197	Макаронные изделия	160	5,74	4,23	38,26	217,73	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	
273	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89	0	2,8	0	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
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	
607	Вафли с фруктово-ягодными начинками	30	0,84	0,99	23,19	105	0,01	0	0	0	4,8	0	0	0,45	
Итого за завтрак		600	22,05	19,21	111,97	734,02	0,179	8,2	63,9	2,72	66,48	169,04	40,4	3,77	
обед															
18	Салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	6,36	45,25	0,03	3,15	780,6	0,06	16,19	23,56	16,12	0,57	
245	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,14	4,56	13,1	102,1	0,08	12,39	246,11	0,61	15,01	43,67	18,6	0,67	
148	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	0,06	42,52	0	0	101,48	0	36,64	1,12	
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98	0,03	0,44	40	2,65	8,64	2,38	8,75	0,64	
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	
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		720	24,15	27,66	102,6	743,83	0,319	59,3	1066,71	5,63	190,57	196,01	122,89	5,5	
Итого за день			46,2	46,87	214,57	1477,85	0,498	67,5	1130,61	8,35	257,05	365,05	163,29	9,27	