

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	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														
43	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,79	1,4	4,1	32,9	0,03	4,27	237,4	0,11	15,5	25,3	9,6	0,3
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,87	6,2	44,6	273,29	0,34	0	24,06	0,67	16,8	233,94	156,03	5,24
2	Тефтели п/ф с томатным соусом	110	10,5	10,5	9,7	191	0,08	1,6	42,1	2,5	25,6	94,8	14,1	1,5
9	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	28,8	0,05	88	50	3,5	0,1
313	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	20,4	79	0,003	2,4	0	0	3,88	0	1,24	0,09
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
Итого за завтрак		540	26,92	20,61	99	704,09	0,492	4,07	94,96	3,38	145,68	452,24	189,6	8,14
обед														
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,41	4,19	6,78	65,3	0,01	0,6	180	1,8	2,64	8,72	4,41	0,09
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	0,1	6,6	0	0	15,02	0	22,85	0,96
32	Жаркое по домашнему (из мяса птицы)	200	11,43	14,4	23,66	269,9	0,21	30,39	31,61	3,2	28,1	151,8	42,96	2
20	Напиток с витаминами "Витошка"	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	0,3	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
588	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за обед		770	23,32	24,38	105,37	761,5	0,719	57,59	211,73	7,55	64,11	257,72	92,53	4,99
Итого за день			50,24	44,99	204,37	1465,59	1,211	61,66	306,69	10,93	209,79	709,96	282,13	13,13