

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: осень-зима

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак 1															
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,2	19,9	150	0,06	0,65	0	0	135,61	0	18,01	0,39	
290	Булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	0,06	0	0	0	13,66	0	8,46	0,72	
271	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03	
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		700	18	17	114	690	0	11	5	0	177	85	50	5	
обед															
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,8	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
98	Суп крестьянский с рисом со сметаной	250	2,2	6,2	14,6	123,7	0,06	24,5	207,8	2,4	33,6	55,1	21,6	0,77	
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	
163	Пюре гороховое	150	15,68	4,71	32,77	236,37	0,61	0	23,86	0,39	61,72	155,18	59,87	4,77	
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8	
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		830	34	26	106	819	1	32	274	6	163	432	130	10	
Итого за день			52,75	43,39	220,66	1508,72	1,128	42,9	278,76	5,86	340,46	516,16	180	14,7	