

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 8

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	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															
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	
123	Плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03	0,05	2,12	260	5,8	17,03	14,95	16,54	0,97	
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	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		510	15,8	27,36	102,41	723,23	0,459	28,27	260,12	8,3	44,05	115,43	44,25	2,83	
обед															
16	Салат из моркови	60	0,7	3,05	9,51	68,8	0,03	3	1020	1,52	13,95	28,11	19,38	0,38	
57	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65	0,04	1,88	250,1	1,78	8,5	32,83	19	0,61	
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	
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	
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	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		940	24,17	25,2	114,87	797,25	0,292	18,96	1348,7	6,27	116,76	286,84	87,87	6,61	
Итого за день			39,97	52,56	217,28	1520,48	0,751	47,23	1608,82	14,57	160,81	402,27	132,12	9,44	