

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ ре- ц.	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														
196	Каша молочная "Дружба"	260	6,31	7,63	35,41	235,66	0,12	0,3	43,3	0,11	127,95	139	30,77	0,67
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,42	0,02	0,15	10	0,2	60,3	45	7	2,8
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	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,06	0	0	0,11	10,5	47,4	14,1	1,16
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
298	Йогурт	200	10,1	6,4	8	173,3	0,06	0,17	0,06	0	223,3	0	26	0,2
Итого за завтрак		720	22,27	23,89	80,24	670,88	0,269	0,62	98,36	0,57	425,35	260,5	78,55	4,9
обед														
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	3,7	6,2	57	0,02	12,99	0	0	35,3	0	12,32	0,45
70	Свекольник	250	2,5	4,2	17,4	130,87	0,19	1,8	222,9	0,21	24,8	58	22,8	1,6
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
197	Макаронные изделия отварные	160	5,74	4,23	38,26	217	0	0	22,5	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01
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		840	25,18	23,92	115,68	806,81	0,409	16,39	287,5	2,97	115,55	253,9	71,03	6,16
Итого за день			47,45	47,81	195,92	1477,69	0,678	17,01	385,86	3,54	540,9	514,4	149,58	11,06