

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Сезон: осень-зима
 Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет
 День: 1
 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															
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	
197	Макаронные изделия отварные	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	
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
Итого за завтрак		520	20	23	82	639	0	4	109	3	43	172	29	3	
обед															
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5	5,94	71,9	0	0	0	0,2	3,68	0,85	0,22	0,03	
42	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4,2	17,4	130,87	0,19	1,8	222,9	0,21	24,8	58	22,8	1,6	
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	
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		770	23,7	33,24	101,57	940,3	0,359	4,72	482,9	9,52	94,76	200,2	82,34	5,1	
Итого за день			43,94	56,01	183,98	1579,42	0,508	9,12	591,8	12,34	138	372,24	111,79	7,9	