

Примерное 2-х недельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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															
493.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
401.08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак		503	11,32	16,12	62,93	444,69	0,27	1,61	75,98	0,82	231,37	152,51	49,06	1,80	
Обед															
129.19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66	
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01	
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,35	16,5	134,77	0,11	29,6	406,64	2,9	36,03	67,31	31,32	1,15	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед		720	23,78	20,28	91,25	642,40	0,70	44,31	682,49	6,88	122,29	313,35	98,21	6,09	
Итого за день			35,10	36,40	154,18	1087,09	0,97	45,92	758,47	7,70	353,66	465,86	147,27	7,89	
Итого за период			448,43	409,73	1715,62	12281,95	9,66	458,14	9220,77	90,73	2676,92	5790,05	1565,30	95,44	
Итого за период			44,84	40,97	171,56	1228,20	0,97	45,81	922,08	9,07	267,69	579,01	156,53	9,54	

*витаминация третьих блюд проводиться специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов