

Примерное 2-х недельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 7-11

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
531	Огурцы консервированные	20	0.16	0.02	0.34	2.6		1	1	0.02	4.6	4.8	2.8	0.12	
131.02	Плов из мяса птицы	220	18.64	25.85	46.06	490.77	0.13	4.96	303.62	6.38	29.71	224.55	52.25	1.88	
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03	
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25	
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.30	5.96	45	0.1	2.4	3		0.02	
Итого за Завтрак		500	22.88	33.62	84.01	729.37	0.30	5.96	349.62	7.25	47.01	264.85	62.05	3.30	
Обед															
54.02	Рассольник домашний на масляном бульоне со сметаной	200/5	12.00	9.00	12.12	187.00	0.09	21.02	166.23	1.91	31.37	54.81	23	0.88	
6.1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14.34	13.41	3.4	191.73	0.06	0.5	192.09	0.41	26.54	151.82	21.44	2.15	
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3.14	3.99	22.34	137.95	0.04		22.5	0.42	16.8	109.06	13.5	0.63	
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		730	35.94	27.21	88.45	750.96	0.49	24.32	382.96	4.03	97.41	395.23	81.18	5.93	
Итого за день			58.82	60.83	172.46	1480.33	0.79	30.28	732.78	11.28	144.42	660.08	143.23	9.23	