

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 9

Сезон: осень-зима

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                                                    | масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |    |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|------|--------|---------------------------|--------|-------|----|--|
|                         |                                                                                                      |                 | Б                    | Ж     | У      | Y       |                                 | B1            | C      | A    | E      | Ca                        | P      | Mg    | Fe |  |
| 1                       | 2                                                                                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                               | 9             | 10     | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15    |    |  |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                                                                      |                 |                      |       |        |         |                                 |               |        |      |        |                           |        |       |    |  |
| 195                     | Каша "Артек" молочная<br>вязкая                                                                      | 185             | 7,3                  | 7,4   | 37,5   | 251     | 0,14                            | 0,45          | 0      | 0    | 120,37 | 0                         | 37,23  | 2,17  |    |  |
| 266                     | Какао на молоке                                                                                      | 200             | 9,2                  | 7,1   | 11,03  | 148,46  | 0,09                            | 2,6           | 44,42  | 0,24 | 257,92 | 271,7                     | 87,5   | 3,28  |    |  |
| 9                       | Сыр(порциями)                                                                                        | 10              | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4    |                                 | 0,07          | 28,8   | 0,05 | 88     | 50                        | 3,5    | 0,1   |    |  |
| 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  |    |  |
| 588                     | Яблоко                                                                                               | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03                            | 10            | 5      | 0,2  | 16     | 11                        | 9      | 2,2   |    |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                                                      | 535             | 23,35                | 18,81 | 82,63  | 607,26  | 0,329                           | 13,12         | 78,22  | 0,65 | 493,69 | 406,2                     | 151,96 | 8,96  |    |  |
| <b>обед</b>             |                                                                                                      |                 |                      |       |        |         |                                 |               |        |      |        |                           |        |       |    |  |
| 10                      | Салат из белокочанной<br>капусты, моркови и<br>кукурузы                                              | 60              | 1,41                 | 4,19  | 6,78   | 65,3    | 0,01                            | 0,6           | 180    | 1,8  | 2,64   | 8,72                      | 4,41   | 0,09  |    |  |
| 75                      | Суп куллама по-деревенски<br>(суп картофельный с<br>лапшой и мясными<br>фрикадельками или<br>птицей) | 275             | 7,5                  | 5,4   | 15,8   | 146     | 0,08                            | 3,57          | 0      | 0    | 17,72  | 0                         | 21,02  | 0,99  |    |  |
| 33                      | Рагу из птицы                                                                                        | 230             | 6,81                 | 12,36 | 17,1   | 272     | 0,09                            | 9,69          | 0,04   | 0,38 | 24,4   | 283                       | 20,5   | 1,2   |    |  |
| 20                      | Напиток с витаминами<br>"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                                                                                          | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,49  | 77,7    | 0,09                            | 0             | 0      | 0,16 | 15,75  | 71,1                      | 21,15  | 1,75  |    |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                                      | 825             | 20,7                 | 23,24 | 87,81  | 713,6   | 0,579                           | 33,86         | 180,16 | 4,73 | 63,11  | 388,92                    | 68,24  | 4,22  |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                      |                 | 44,05                | 42,05 | 170,44 | 1320,86 | 0,908                           | 46,98         | 258,38 | 5,38 | 556,8  | 795,12                    | 220,2  | 13,18 |    |  |