

Примерное 2-х недельное меню
и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
Рацион: 7-11

День: среда
Неделя: 1

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

№ реп.	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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60.40	10.05	9.58	9.1	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35	98.19	15.8	1.05		
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150.5	5.62	4.31	37.08	210.5	0.09	0	22.5	0.84	15.59	47.18	8.66	0.88		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3	32.5	7	0.03		
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10			1.25		
Итого за Завтрак		505	19.87	14.39	83.66	542.96	0.35	3.09	103.69	2.76	60.89	177.87	31.46	3.21		
Обед																
450.02	Суп картофельный с клетками	200	1.46	2.68	9.49	68.11	0.06	9.2	164.84	1.15	13.17	37.12	14.13	0.57		
60.09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45.45	9.32	4.33	2.64	87.53	0.08	3.61	412.33	1.97	33.36	150.31	40.92	0.74		
610	Рис припущенный	150	3.77	4.37	38.92	209.86	0.04		23.85	0.26	10.99	80.34	26.58	0.58		
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		
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	20.95	12.18	101.43	597.40	0.48	12.81	601.02	4.66	77.42	345.77	104.03	4.12		
Итого за день			40.82	26.57	185.09	1140.36	0.83	15.90	704.71	7.42	138.31	523.64	135.49	7.33		