

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда            | масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |         | энерге-<br>тическая<br>ценность | 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     |  |
| <b>завтрак 1</b>        |                                              |                 |                      |         |         |                                 |               |         |         |        |                           |         |         |        |  |
| 133                     | Картофельное пюре                            | 170             | 4,31                 | 5,78    | 19,44   | 144,50                          | 0,01          | 0,08    | 32,20   | 0,06   | 32,64                     | 25,20   | 3,67    | 0,04   |  |
| 54                      | Рыба, тушеная в томате с овощами             | 120             | 17,26                | 8       | 3,73    | 120                             | 0,01          | 1,25    | 300     | 1,39   | 5,66                      | 11,21   | 6,4     | 0,15   |  |
| 15,2                    | Сок фруктовый (яблочный)                     | 200             | 1                    | 0,2     | 20,2    | 92                              | 0,02          | 4       | 0       | 0,2    | 14                        | 14      | 8       | 2,8    |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                              | 540             | 26,7                 | 14,94   | 67,67   | 480,9                           | 0,109         | 5,33    | 332,2   | 1,81   | 63,7                      | 123,91  | 32,8    | 4,2    |  |
| <b>обед</b>             |                                              |                 |                      |         |         |                                 |               |         |         |        |                           |         |         |        |  |
| 20                      | Салат "Здоровье"                             | 80              | 1,6                  | 3,6     | 5,7     | 62                              | 0,04          | 3       | 0       | 0      | 18,58                     | 0       | 18,68   | 0,58   |  |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250             | 2,373                | 6,922   | 11,27   | 117,49                          | 0,078         | 46,882  | 262,775 | 2,784  | 48,882                    | 59,667  | 26,225  | 0,961  |  |
| 123                     | Плов из птицы                                | 200             | 11                   | 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                              | 200             | 0,78                 | 0,06    | 30,1    | 125,2                           | 0,02          | 0,8     | 0       | 1,1    | 32,6                      | 29,2    | 21      | 0,7    |  |
| 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   |  |
| 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   |  |
| 20                      | Печенье                                      | 30              | 2,2                  | 3       | 22,4    | 122                             | 0,01          | 0       | 21      | 0      | 8,8                       | 0       | 6       | 4,6    |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                              | 790             | 23,15                | 37,562  | 152,65  | 1039,02                         | 0,297         | 52,802  | 543,775 | 9,894  | 142,542                   | 201,017 | 110,225 | 9,611  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | 49,85                | 52,502  | 220,32  | 1519,92                         | 0,406         | 58,132  | 875,975 | 11,704 | 206,242                   | 324,927 | 143,025 | 13,811 |  |
| <b>Итого за период</b>  |                                              |                 | 461,91               | 469,613 | 2005,39 | 14822,29                        | 7,406         | 431,969 | 6273,42 | 86,242 | 3250,275                  | 5144,39 | 1746,21 | 116,98 |  |
| <b>Итого за период</b>  |                                              |                 | 46,10                | 46,90   | 200,50  | 1482,20                         | 0,74          | 43,10   | 627,30  | 8,60   | 325,00                    | 514     | 174,7   | 11,60  |  |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

Примечание: