

Примерное 2-х недельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11

День: понедельник

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
211,22	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	1,86	127,99	115,92	14,82	0,95	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
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	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
38,6	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,5	4,75	0,19	15,2	10,45	8,55	2,09	
Итого за Завтрак		503	13,26	16,94	83,70	543,32	0,44	19,58	94,88	2,88	155,11	161,27	30,37	4,31	
Обед															
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	250/10.	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66	
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	67,28	499,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
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	34,67	33,96	127,13	944,45	0,48	23,85	423,70	8,05	74,46	309,71	83,87	4,44	
Итого за день			47,93	50,90	210,83	1487,77	0,92	43,43	518,58	10,93	229,57	470,98	114,24	8,75	