

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са пор щи	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16		
Завтрак																	
319	220	Пудинг из творога	200	21,96	5,38	28,83	251,68	0,37	2,85	0,38	2,0	150,1	220	80,6	0,6		
501	352	Коф. напиток с молоком	200	2,01	2,39	14,65	70,04	0,05	2,0	0,05	0,09	102	95	4,0	0,1		
112	73	Банан	50	0,35	-	4,3	21	0,01	4,5	-	-	9,0	15	-	1,8		
108	72	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16	78,4	24	2,6		
		ИТОГО	570	33,7	12,67	144,7	575,5	0,42	3,0	0,38	2,09	272	442	128	3		
Обед																	
140	98	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,87	9,9	13,68	222,0	0,28	10,6	0,53	3,6	39,6	89,6	24,7	1,13		
429	312	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,05	183,9	0,2	20,9	0,07	0,22	54,8	127,8	51,8	1,2		
381	275	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,7	0,088	0,2	0,01	5,06	54,5	184,6	18,7	1,4		
106	71	Огурец свежий	60	0,33	0,05	0,9	6,0	0,02	2,8	-	-	13,2	15,6	8,4	0,5		
108	72	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6		
109	72	Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8		
518	363	Сок яблочный	200	3,66	3,52	18,2	145,2	-	-	-	-	16,0	18	-	0,4		
		ИТОГО	1140	43,7	34,16	179,4	1407,1	0,72	35,2	0,61	8,32	600,9	914,8	108	8,2		
		Итого за день					60%	0,79	35,5	0,67	8,4	638	1095	186	11,2		

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец	Стр.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 24,7%															
296	205	Вермишель с сыром	200/30	11,1	16,2	31,8	227,0	0,13	-	0,03	1,3	101,2	108,4	15,3	0,43
590	415	Печенье	60	4,02	4,02	44,1	70,	-	-	-	-	4	49	-	0,2
494	348	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0,003	2,8	-	-	2,8	1,5	0,5	0,04
108	72	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,2	22,4	103,16	-	-	-	-	11,6	73,6	12,0	0,88
		ИТОГО:		18,59	19,8	84,91	581,08	0,4	3,8	0,13	2,5	280	46,4	59,5	2,3
Обед 35,5%															
129	89	Суп фасолевый со сметаной	250/10	2,34	9,89	13,61	164,0	0,15	8,0	0,1	2,4	135,5	134	29,5	0,2
374	268	Запеканка капустная с мясом	180/80	19,64	222,6	21,4	106,3	0,2	18,3	0,28	1,1	169,6	147,3	22,9	1,2
503	354	Кисель	200	1,36	0	19,02	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-
112	73	Банан	150	2,25	0	21,5	120,1	0,06	6,0	0,11	0,45	12	26	13	0,3
108	72	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6
109	72	Хлеб ржаной	75	4,16	0,45	29,5	145,6	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8
		ИТОГО:		35,4	27,82	132,15	835	0,41	32	0,49	3,9	355	535	94,9	6,1
		ИТОГО за день:	1225	54,0	53,62	217,06	1416,47	0,81	35,8	0,62	6,4	636	999	154,4	8,4
							60,2%								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	16		
Завтрак 25,5%																	
258	178	Каша пшеничная с маслом	180/10	6,04	7,27	34,29	227,16	0,05	1	0,08	0,09	132	169,4	60,8	0,38		
579	408	Корж молочный	60	4,09	7,02	40,60	142,1	-	-	-	-	17,4	58,8	-	1,2		
517	362	Йогурт питьевой	200	3,2	3,5	11,3	90	-	-	-	-	140	190	-	0,2		
112	73	Апельсин	120	1,16	0	12,29	55,0	0,03	25,0	-	0,31	32,2	22,4	14,0	0,3		
108	72	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,4	22,4	103,16	-	-	-	-	8	29,2	12	1,3		
		ИТОГО:	610	15,65	17,99	108,59	562,42	0,05	1	0,08	0,09	297,4	447,4	72,0	3,08		
ОБЕД 34,5%																	
159	113	Суп- пюре гороховый	200/10	2,34	3,89	13,61	98,79	0,2	2,0	0,3	0,3	29,4	165,2	28,3	2,61		
414	303	Рис отварной	150	7,0	8,2	27,0	85,18	-	-	0,02	-	18,7	71,4	14,2	0,7		
332	233	Минтай отварной	100	12,9	43	0,04	91,0	0,05	-	0,002	5,1	52,0	207,6	-	0,6		
106	71	Свежий помидор	60	0,6	0,2	3,3	17,4	0,04	16,0	-	0,3	7	14,2	-	0,0		
498	350	Какао со стущенным молоком	200	3,61	3,9	15,81	110,82	0,02	0,9	0,01	-	116,9	101,7	-	0,5		
108	72	Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	27,12	183,2	-	-	-	-	16,0	78,4	24	2,6		
109	72	Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	35,44	171,20	0,1	-	-	-	21,7	150	5,5	1,8		
		ИТОГО:	1270	37,45	21,82	128,67	786	0,475	38,2	0,342	5,5	365	536	77,5	4,2		
		ИТОГО день	1270	53,1	59,81	237,2	1349,3	0,530	39,2	0,420	5,59	662	990	149,5	7,3		

