

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак+обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
<b>Завтрак</b>														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
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
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
<b>Итого за Завтрак</b>			11,96	8,65	82,46	455,79	0,25	11,07	56,30	1,63	138,11	140,79	28,63	4,30
<b>Обед</b>														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
181,48	Каша рисовая с маслом	155	2,47	3,99	24,97	146,27	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
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
<b>Итого за Обед</b>			21,59	20,56	99,79	670,51	0,63	20,44	274,08	4,78	51,73	188,78	57,23	3,37
<b>Итого за день</b>			33,55	29,21	182,25	1126,30	0,88	31,51	330,38	6,41	189,84	329,57	85,86	7,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак+обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
<b>Завтрак</b>														
108,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,96	17,61	6,33	235,72	0,1	6,87	1001,76	3,51	36,69	133,44	33,95	1,36
175,39	Каша гречневая с маслом	165	5,08	4,95	22,91	156,25	0,17		23,3	0,37	11,04	120,7	80,11	2,7
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
<b>Итого за Завтрак</b>			21,64	23,01	63,39	547,47	0,67	20,25	1025,06	4,56	56,73	283,39	120,36	5,19
<b>Обед</b>														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01
131,07	Плов	160	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
<b>Итого за Обед</b>			23,14	21,67	108,97	719,75	0,54	19,82	408,95	7,19	59,91	303,63	84,71	4,78
<b>Итого за день</b>			44,78	44,68	172,36	1267,22	1,21	40,07	1434,01	11,75	116,64	587,02	205,07	9,97
<b>Итого за период</b>			392,71	355,50	1782,64	11896,28	9,69	388,39	5202,74	80,16	1964,98	4400,13	1362,35	84,22
<b>Итого за период</b>			39,27	35,55	178,26	1189,63	0,97	38,84	520,27	8,02	196,50	440,01	136,24	8,42