

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

День: вторник 21.12.21

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
	Масло сливочное (порциями)	10	5	7	30	202	0,06	1,17	38		111,59	124,35	26,55	0,4
	сырники творожные	125	27	30,3	34	516,3	0,06	0,1	91	0	0,04	310,4	36,2	1
	сок фруктовый	200	1	0	15,8	80								
	Йогурт	125	3	2	10	74								
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
	Печенье	40	2	7,5	24	170								
Итого за Завтрак			12	17	78	517	0	1	38	0	118	150	36	1
Обед														
19	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	0,01	5,63			17,68	19,47	10,44	0,91
42	Суп картофельный с бобовыми	250	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		35,39	190,3	43,15	3,26
88	Котлеты из мяса птицы	50	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	
137	Макаронные изделия	100	6	5	36	212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3		1	5,80	1,4	0,80
195	Компот из сухофруктов	200	1		25	108	0,03	1			41,86	38	27,25	0,84
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			36	25	105	801	0	17	44	0	146	436	121	7
Итого за день			48	41	183	1318	1	18	82	0	264	586	157	8

Утверждено

Директор: *DL*