

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

День: понедельник

22.11.21

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														
	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
117	Каша рисовая молочная	150	2	3	22	123	0,06	1,13	39,3		62	133,90	68,70	1,40
	Яблоки	250	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
198	Напиток витаминизированный	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			10	8	58	350	0	2	70	0	238	298	102	3
Обед														
33	Щи из свежей капусты	250	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		30,07	155,45	30,18	2,43
88	Птица припущенная	50/50	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16		44,56	197,58	49,19	2,12
94	Картофельное пюре	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
	Хлеб пшеничный	50	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
184	Чай с сахаром	200			16	69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74
Итого за Обед			34	31	60	751	1	71	88	0	134	490	127	7
Итого за день			44	39	118	1101	1	73	158	0	370	787	228	10

