

Пятница 2 недели

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Каша молочная овсяная	130	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	90	2011	
хлеб пшеничный	20	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8			
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011	
Итого за приём пищи:	340	20,94	19,21	41,69	422,5	0,2	0,52	0	4,5	61,9	66,1	276	1,79			
Обед																
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82	2011	
голубцы ленивые	50	4,51	2,84	6,27	68,33	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	298	2011	
каша пшеничная рассыпчатая	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165	2011	
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
кисель из повидла	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	383	2011	
Итого за приём пищи:	510	21,81	18,28	113,67	666,45	0,44	8,53	80,2	0,4	126,9	131	437	7,6			
Полдник																
печенье пром. произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	466	2011	
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011	
Итого за приём пищи:	180	5,15	3,02	25,66	150,2	0,14	1,2	18	1,44	22,4	120	122	1,61			
Всего за день:	1030	47,9	40,51	181,02	1239,15	0,78	10,25	98,2	6,34	211,2	318	835	11			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг
Итого за весь период	640,3	565,5	2286,4	13246,7	7,4	969,3	571,8	74,7	2137,8	3286,3
Среднее значение за период										
в меню за период в % от										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 1 до 3 лет	376	585	180