





















## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>1йЗавтрак Сад</b>														
378	Каша рисовая молочная	150	4.82	3.90	23.76	150.00	0.04	0.82	0.03		99.99	97.91	18.36	0.24
1	Бутерброд с маслом	40	0.40	29.00	0.56	265.00			0.15		8.80	7.60	1.20	0.08
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.36	92.00	0.04	1.17	18.00		99.99	81.00	12.60	0.13
<b>Итого за 1йЗавтрак Сад</b>			<b>8.06</b>	<b>35.31</b>	<b>38.68</b>	<b>507.00</b>								
<b>2йЗавтрак Сад</b>														
418	Сок фруктовый	120			13.44	54.00								
<b>Итого за 2йЗавтрак Сад</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.44</b>	<b>54.00</b>								
<b>Обед Сад</b>														
95	Суп с рыбными консервами	180	6.19	6.05	10.31	121.00	0.07	6.57	10.80		32.62	99.99	34.09	0.92
308	Запеканка картофельная с мясом	150	5.34	7.41	18.46	171.00	0.06	58.11	0.07		88.60	83.49	42.13	1.21
0	Огурец соленый	30	0.24	0.03	0.48	4.00	0.01	1.50			7.50	6.00	3.00	0.36
0	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.79	15.96	82.00								
0	Хлеб ржаной	40	2.29	0.40	17.80	40.00								
859	Компот из свежих фруктов(яблоко)	180	0.14		27.47	104.00	0.02	5.76			12.71	3.96	4.68	0.29
<b>Итого за Обед Сад</b>			<b>16.51</b>	<b>14.68</b>	<b>90.48</b>	<b>522.00</b>								
<b>Полдник Сад</b>														
219	Макаронные изделия отварные с	150	5.49	2.75	37.57	200.00	0.14		0.01		13.26	61.47	23.71	1.10
50	Икра кабачковая	50	0.50	3.50	3.50	47.00	0.01				20.50	33.50	17.50	3.50
0	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.79	15.96	82.00								
397	Кисель из сухофруктов	180	0.29		32.54	124.00		0.29			18.50	15.25	8.64	2.21
<b>Итого за Полдник Сад</b>			<b>8.59</b>	<b>7.04</b>	<b>89.57</b>	<b>453.00</b>								
<b>Ужин</b>														
419	Молоко кипяченое	100	2.80	2.50	4.70	58.00	0.03	1.00	0.02		99.99	91.00	14.00	
441	Ватрушка с повидлом	60	3.59	4.48	30.95	170.00	0.08	0.05	0.02		11.29	46.04	14.52	0.95
<b>Итого за Ужин</b>			<b>6.39</b>	<b>6.98</b>	<b>35.65</b>	<b>228.00</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>39.55</b>	<b>64.01</b>	<b>267.82</b>	<b>1764</b>								

Составил

Утвердил

Шеламова Н.В.

М.П.



















