

Десятидневное меню
рацион питания для детей 3-7лет с 10,5 часовым

Неделя- 1
День- 4 четверг
весна - лето

пребыванием в д/с№10 "Тополек"

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	к/кал	Минеральные вещества				Витамины					№ рецепт а
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак 1															
Каша рисовая молочная	200	4.81	5.6	24.08	161.33	120.8			0.27		0.05	0.04		1.29	50
бутерброд сыром, маслом	1/45	6.62	9.48	10.06	152	214.3	18.35	126.35	0.55		0.04			0.07	376
хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	85	6	4	19	0.3		0.03				108
Чай с сахаром	200	10.8	2.8	11.8	44.3	10.4	4.2	4.6	0.5	-	-	0.006	0.04	5.4	132
итого		24.53	18.08	60.74	442.63	351.5	26.55	149.95	1.62		0.12	0.046	0.04	6.76	666
Завтрак 2															
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	112
итого	100	0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
Обед															
Салат из свеклы с сыром	50	2.25	2.2	4.15	47	15.86	16.4	17.55	6.1		0.05		16.4	2.1	27
Суп гороховый с куриным мясом	250	18	9.8	162	335	58.8	49.8		2.2	0.03	0.12	0.06	1.97	2.5	35
Сельдь соленая, картофельное пюре	80	10.2	25.32	23.48	362.84	38.8	44.34	197.1	1.68	0.04	0.18			14.5	
	150														
Компот из с/ф	200	0.44		23.89	97	3.79	20.6	26.3	0.18		0.04	0.02	0.6	0.8	241
хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	85	6	4	19	0.3		0.03				
хлеб ржаной	1/50	2.6	0.4	16.6	70.9										
итого		35.79	37.92	244.92	997.74	123.25	135.14	259.95	10.46	0.07	0.42	0.08	18.97	19.9	
Полдник															
Манник со сгущенным молоком	70	6	3	42.9	256.5				0.44		0.09	0.04		0.27	139
Кофейный напиток	200	4.1	4.6	19.3	130.8	171.6	20.3	126.4	0.1	0.04	0.1	0.2	0.6	6.6	126
итого		10.1	7.6	62.2	387.3	171.6	20.3	126.4	0.54	0.04	0.19	0.24	0.6	6.87	

итого		70.82	64	377.66	1916.67	662.35	190.99	547.3	14.82	0.11	0.76	0.366	19.61	43.53	
--------------	--	-------	----	--------	---------	--------	--------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	--