

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

Неделя- 2
День- 9 четверг
весна - лето

пребыванием в д/с №10 "Тополек"

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	к/кал	Минеральные вещества				Витамины					№ рецепта
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак 1															
Омлет натуральный	100	5.63	7.5	32.45	306	80.54			1.2		0.05	0.09		0.49	37
Бутерброд с маслом, сыром	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		25.35	19.98	69.11	587.3	311.24	26.55	149.95	2.55		0.12	0.096	0.04	5.96	
Завтрак 2															
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
итого		0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
Обед															
Винегрет	50	1.13	5.7	4.16	64.63	10.13	8.11	15.84	0.33	0.05	0.02			1.17	1
Суп "шахтерский"	250	4.15	6.04	19.67	144	26.5			1.21		0.15	0.04		7.87	18
Рыба по-польски	70	7.8	4.35	28.3	114	44.1			0.88		0.06	0.09		0.42	29
Рожки отварные	150	5.34	6.96	31.45	203				0.07		0.06	0.02		5.95	30
Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100	4.5			0.23		0.01	0.006		15	256
хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	85										
хлеб ржаной	1/50	2.6	0.4	16.6	70.9										
итого		23.56	23.75	133.31	781.5	85.23	8.11	15.84	2.72	0.05	0.3	0.156	0	30.41	
Полдник															
Булочка домашняя	70	4.37	7.07	36.8	228.2	12.23	16.39	43.26	0.83		0.01			0.14	313
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		8.47	11.67	56.1	359	183.83	36.69	169.66	0.93	0.04	0.11	0.2	0.6	6.74	
итого		57.78	55.8	268.32	1817	596.3	80.35	346.45	8.4	0.09	0.56	0.452	0.64	53.11	