

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

Неделя- 1
День- 1 понедельник
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	
<u>Завтрак 1</u>															
Каша пшеничная с маслом	200	11.35	12.95	50.2	289	230.8	46.5	2.28	4.05	0.32	0.2	0.2	0.55	2.02	91
Бутерброд с маслом, сыром	1/45	1.27	4	20.6	123.6	7.4	7.2	17	0.45	0.06	0.2			0.17	382
Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	85	6	4.2	19	0.5		0.03				
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		25.72	19.95	97.4	541.9	254.6	62.1	42.88	5.5	0.38	0.43	0.206	0.59	7.59	
<u>Завтрак 2</u>															
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	3.2		0.03			10	
Итого		0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	3.2		0.03			10	
<u>Обед</u>															
Салат из кукурузы	50	1.57	5.08	3.9	67	12.3			0.4		0.05	0.04		3.2	24
Суп с клецками	250	6.3	2.15	21.12	198.75	44	40.2	383.6	1.3	0.02	0.15	0.15	1.92	5.3	43
Капуста тушеная	150	3	4.57	9.02	102.33	85.72			1.15		0.05	0.05		25.67	93
Котлета мясная в томат.соусе	70/50	9.84	25.7	7.16	170.13	27.03	15.8	90	0.86	0.07	0.04	0.06	1	0.81	161
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		25.85	38.2	90.93	794.11	173.55	56	473.6	3.94	0.09	0.3	0.306	2.92	49.98	
<u>Полдник</u>															
Пирожок с луком и яйцом	90	4,64 5,08	3,89 4,60	28,9 0,28	245.1	11.56	14.06	38.27	0.85	0.07	0.06	0.02		0.009	88
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		4.1	4.6	19.3	375.9	183.16	34.36	164.67	0.95	0.11	0.16	0.22	0.6	6.609	
Итого		56.07	63.15	217.43	1800.9	627.31	161.5	692.15	13.59	0.58	0.92	0.732	4.11	74.179	

