

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

Неделя- 2
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 "Боярская"	200	9.8	13.94	41.73	331.58	108.89	20.59	104.48	0.88	0.01	0.06			0.29	102
Бутерброд с повидлом	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	0.06	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		24.17	20.94	88.93	584.48	132.69	36.19	145.08	2.33	0.13	0.29	0.006	0.04	5.86	
<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>															
Икра морковная	50	1.135	3.78	6.8	59.79	23.86	21.06	33.17	0.61		0.037			3.35	233
Лапша по-домашнему	250	5.5	0.75	20.45	123.75	41.375	43	382.42	1.1		0.2	0.175	2.175	17.92	90
Фасоль тушеная	150	0.69	8.02	3.09	121	0.01			0.1					0.49	
Тефтели в томат.соусе	70	8.98	9.49	7.31	150.5	4.59			0.23		0.04	0.04		0.79	174
соус	50	0.69	1.95	3.09	31	0.01			0.01					0.39	228
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		22.135	24.69	90.47	741.94	74.345	64.06	415.59	2.28	0	0.287	0.221	2.175	37.94	
<u>Полдник</u>															
Пудинг творожный со сгущ.молоком	120/20	16.78	22.19	35.78	422	202.11			4.39		0.09	0.26		0.33	49
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		27.58	24.99	47.58	466.3	212.51	4.2	4.6	4.89	0	0.09	0.266	0.04	5.73	
итого		74.285	71.02	236.78	1881.7	435.55	113.5	576.27	12.7	0.13	0.697	0.493	2.255	59.53	

