

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

Неделя- 1
День- 5 пятница
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															
Суп молочный с крупой	200	6.18	7.58	23.28	185.68	182.72	30.94	162.93	0.61	0.02	0.07	0.04		0.45	39
Бутерброд с 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		25.9	20.06	59.94	466.98	413.42	57.49	312.88	1.96	0.02	0.14	0.046	0.04	5.92	
Завтрак 2															
Сок	100	1	0.2	0.2	92	14			2.8		0.02			4	518
ИТОГО		1	0.2	0.2	92	14			2.8		0.02			4	
Обед															
Салат из зеленого горошка	50	3	0.12	4.98	33	15.6			0.42		0.02	0.11		66	38
Суп фасолевый	250	25.2	14.75	7	283.5	81.3	58.8	200.92	2.6		0.2	0.1	1.47	8.47	36
Рагу овощное	220	26	25.7	23.6	460.4	158.4	72	263.7	3.2	0.1	1	0.1	3.8	12.8	57
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										
ржаной	1/50	2.6	0.4	16.6	70.9										
Итого		59.54	41.17	90.87	1029.8	259.09	151.4	490.92	6.4	0.1	1.26	0.33	5.87	88.07	
Полдник															
Печенье	60	6	3	42.9	256.5										
Какао	200	1.2	1.3	14	60	61.78			0.02		0.02	0.02		0.65	248
ИТОГО		7.2	4.3	56.9	316.5	61.78	0	0	0.02	0	0.02	0.02	0	0.65	
ИТОГО		93.64	65.73	207.91	1905.28	748.29	208.89	803.8	11.18	0.12	1.44	0.396	5.91	98.64	