

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

Неделя- 2
День- 10 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															
Каша «Геркулес» молочная	200	6.6	11	22.64	216.22	190.82	46.36	201.2	0.9	0.26	0.05	0.2	0.34	0.9	67
Бутерброд с повидлом	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		26.32	23.48	36.66	497.52	421.52	72.91	351.15	2.25	0.26	0.12	0.206	0.38	6.37	
Завтрак 2															
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	112
итого		0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
Обед															
Салат из моркови с изюмом	50	0.7	3.05	8.38	63	27.83	0.47				0.03	0.04		1.8	87
Суп с вермишелью с кур.мясом	250	55	0.75	20.45	99	41.3	43	382.97	1.1		0.2	0.175	2.17	17.9	38
Голубцы ленивые	220	15.4	18.3	24	326.96	95.1			3.7		0.15	0.17		76.3	29
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										
Хлеб ржаной	1/50	2.6	0.4	16.6	70.9										
итого		76.44	22.7	108.12	741.86	168.02	64.07	409.27	4.98	0	0.42	0.405	2.77	96.8	
Полдник															
Запеканка из творога со	100/40	19.6	16.7	43.1	470	299.3			1		0.1	0.2		0.54	22
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		30.4	19.5	54.9	514.3	309.7	4.2	4.6	1.5	0	0.1	0.206	0.04	5.94	
итого		133.56	66.08	209.48	1842.68	915.24	150.18	776.02	10.93	0.26	0.67	0.817	3.19	119.11	