

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

Неделя- 1
День- 3 среда
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 гречневая с маслом	200	4.5	6.4	21.9	263	24.93			2.4		0.06	0.07			65
Бутерброд с маслом, сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	185	13	132	0.4	0.08	0.03			0.1	90
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		24.3	18.9	58.4	545.3	226.33	21.4	155.6	3.8	0.08	0.12	0.076	0.04	5.5	
<u>Завтрак 2</u>															
банан	150	3	1	42	150	16	84	56	1.2		0.8			20	
итого		3	1	42	150	16	84	56	1.2		0.8			20	
<u>Обед</u>															
Салат из моркови	50	0.7	3.05	8.38	63	27.83	0.47				0.03	0.04		1.8	88
Борщ с кур.мясом, со сметаной	250	3.52	5.98	9.78	117	43.14			1.09		0.05	0.03		9.74	5
Жаркое по-домашнему	220	23.6	21.1	15.1	344	32	5	242	3.1	0.04	0.15			6.9	19
Компот из с/ф	200	0.44		23.89	97	3.79	20.6	26.3	0.8		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		33.16	30.73	88.55	776.9	106.76	26.07	268.3	4.99	0.04	0.27	0.09	0.6	19.24	
<u>Полдник</u>															
Коржик молочный	70	4.9	8.76	47.55	228	18.98			0.65		0.06	0.02		0.009	88
Какао	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		9	13.36	66.85	358.8	190.58	20.3	126.4	0.75	0.04	0.16	0.22	0.6	6.609	
итого		69.46	63.99	255.8	1831	539.67	151.8	606.3	10.74	0.16	1.35	0.386	1.24	51.349	

