

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

Неделя- 2  
День- 8 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	
<b>Завтрак 1</b>															
Каша кукурузная, молочная с маслом	200	20.75	3	179	337	50	90	272.5	6.75		0.32	5.17	2.75		96
бутерброд с джемом	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	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		35.12	10	226.2	589.9	73.8	105.4	313.1	8		0.55	5.176	2.79	5.57	
<b>Завтрак 2</b>															
сок	100	1	0.2	0.2	92	14			2.8		0.02			4	318
итого	100	1	0.2	0.2	92	14			2.8		0.02			4	
<b>Обед</b>															
Икра морковная	50	1.135	3.78	6.8	59.79	23.86	21.06	33.17	0.61		0.037			3.35	233
Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	145	38.94	57.42	39.41	1.32	0.01	0.05			4.56	
Гуляш в томат. соусе	80	6	7.6	2.47	164.8	3.79			0.18		0.04	0.02		0.8	35
гороховое пюре	150	46.3	3.5	18.8	170	64.72			1		0.15	0.2			96
хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	85										
хлеб ржаной	1/50	2.6	0.4	16.6	70.9										
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
итого		60.705	21.82	93.41	792.49	135.1	99.08	98.88	3.29	0.01	0.317	0.24	0.6	9.51	
<b>Полдник</b>															
Сушка на сметане	70	5.25	11.37	29.07	195.3	31.07			0.55		0.08	0.05		0.22	36
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		9.35	15.97	48.37	326.1	202.67	20.3	126.4	0.65	0.04	0.18	0.25	0.6	6.82	
итого		106.175	47.99	368.18	1800.49	425.57	224.78	538.38	14.74	0.05	1.067	5.666	3.99	25.9	