

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

Неделя- 1
День- 2 вторник
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 манная	200	6.2	7.4	30.8	215	132	20	12	0.44	0.05	0.07			1.3	262
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		20.57	14.4	78	467.9	155.8	35.4	52.6	1.69	0.11	0.3	0.006	0.04	6.87	
Завтрак 2															
сок яблочный	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	
Обед															
Салат из зеленого горошка с морковью	50	1.9	10.12	5.26	123.76	35.49	11.83	40.04	0.91		0.01			17.06	12
Уха с консервой	250	3.68	7.07	8.58	118	46.81			0.85		0.06	0.04		19.47	34
Гуляш в томат. соусе	80	6	7.6	2.47	164.8	3.79			0.18		0.04	0.02		0.8	35
Отварные макароны	150	5.34	6.96	31.45	203	14.63			0.07		0.06	0.02		5.95	30
хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	85										
хлеб ржаной	1/50	2.6	0.4	16.6	70.9										
напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100	4.5			0.33		0.01	0.006		15	256
итого		22.06	32.45	97.49	865.46	105.22	11.83	40.04	2.34	0	0.18	0.086	0	58.28	
Полдник															
Пряник	70	6	3	42.9	256.5										
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		10.1	7.6	62.2	387.3	171.6	20.3	126.4	0.1	0.04	0.1	0.2	0.6	6.6	
итого		53.73	54.65	237.89	1812.66	446.62	67.53	219.04	6.93	0.15	0.6	0.292	0.64	75.75	