

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

Неделя- 2
День- 7 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						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Суп молочный с рожками	200	3.3	3.8	17.49	114	123.2			0.31		0.05	0.04		0.64	39
Бутерброд с маслом, сыром	1/45	6.7	9.5	9.48	152	214.3	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		23.1	16.3	53.57	395.3	353.9	21.4	155.6	1.71	0.08	0.11	0.046	0.04	6.14	
Завтрак 2															
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
итого		0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
Обед															
Салат из кукурузы	50	1.57	5.08	3.9	67	12.3			0.4		0.05	0.04		3.2	24
Суп с рыбными консервами	250	6.25	13.25	30	175	15.5	55.25	75.25	11.5	0.3	0.875	0.3	3	1.5	5
Плов с куриным мясом	220	16.2	18.2	40.4	382	23.5	26.8	210	2.42	13.2	0.25	0.22	1.4	1.1	91
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		29.36	37.13	129.59	876.9	55.09	102.7	311.55	15.12	13.5	1.215	0.58	5	6.6	
Полдник															
Печенье хрустящее	70	5.25	4.34	20.5	309.5	18.98			0.65		0.06	0.02		0.009	1
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	8.94	39.8	440.3	190.58	20.3	126.4	0.75	0.04	0.16	0.22	0.6	6.609	
итого		62.21	62.77	232.76	1801.5	615.57	153.4	604.55	19.78	13.62	1.515	0.846	5.64	29.349	

