

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	
<b>Завтрак 1</b>															
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
<b>итого</b>		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	
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
<b>итого</b>		0.4	0.4	9.8	89	16	9	11	2.2		0.03			10	
<b>Обед</b>															
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										
<b>итого</b>		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	
<b>Полдник</b>															
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
<b>итого</b>		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	
<b>итого</b>		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	

