

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(18-ти дневное)**

Сезон: **летний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
338	Фрукт свежий (нарезка)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак		500	12,91	14,61	74,08	479	50	0,07	33,91		28,7018	139,37	55,7757	40,6116	5,0548	0,0007		0,0111
Обед																		
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
312	Пюре картофельное с икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		811	23,28	19,69	122,9	753	10	0,43	106,34	0,01	54,7163	17,1317	28,8523	32,8795	11,1629	0,0078	0,007	0,0394
Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		300	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313			
Всего в день			40,6	36,13	255,09	1 529	60	0,55	157,76	0,01	69,3595	76,7448	198,014	19,2963	18,249	0,0085	0,007	0,0505