

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№243 с6 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 с6 2007	Икра из севьки	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 с6 2017	Каша пшеничная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69
Итого за день			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 с6 2017	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312.02 с6 2017	Картофельное пюре 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69
Итого за день		500	25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69