

Восьмой день 10-тидневного меню

№ рецепта	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	витамины			минералы	
			белки	жиры	Углеводы		B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	Ca(мг)	Fe(мг)
	ЗАВТРАК										
94	Каша гречневая молочная	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,88	1,13
3	Хлеб пшеничный с повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	1,01
395	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого за завтрак		12,9	12,7	62,04	414,6	0,23	0,42	2,42	310,38	2,57
	ОБЕД										
84	Суп рыбный	200	4,49	2,42	12,53	89,8	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02
204	Вермишель отварная	120	4,6	0,66	24,91	124,08	0,07	0,02	0	5,99	0,98
305	Котлета куриная\	80\	15,07\	3,38\	12,6\	141\	0,07\	0,06\	0\	11,3\	1,34\
295	Рулет мясной	80	9,62	7,81	7,42	138	0,06	0,11	2,45	24,2	1,13
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,01	0,01	0,4	31,82	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	0	11,5	1
	Итого за обед		31,85\ 26,4	7,58\ 12,01	118,66\ 113,48	672,88\ 669,88	0,43\ 0,42	0,23\ 0,28	9,35\ 11,8	103,47\ 116,37	7,54\ 7,33
	ПОЛДНИК										
304	Плов из птицы \	160\	16,59\	5,81\	26,76\	226\	0,06\	0,06\	0,41\	15,5\	1,33\
	Рисовая запеканка с грудкой+	160	16,59	5,81	26,76	226	0,06	0,06	0,41	15,5	1,33
354	Сметанный соус	50	0,7	2,5	1,17	37,05	0,01	0,01	0,02	13,65	0,01
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
	Итого за полдник		16,65\ 17,35	5,83\ 8,33	36,75\ 37,92	266\ 303,05	0,06\ 0,07	0,06\ 0,07	0,44\ 0,46	25,5\ 39,15	1,61\ 1,62
	УЖИН										
321	Картофельное пюре	180	4,09	6,4	27,25	183	0,19	0,15	24,21	49,3	1,35
275	Сосиска	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08	0	17,5	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0,02	0,02	0	6	0,3
	Итого за ужин		11,9	21,91	59,91	478,1	0,31	0,25	24,24	82,8	2,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,3\ 68,55	48,02\ 54,95	277,36\ 273,35	1831,58\ 1865,63	1,03\ 1,03	0,96\ 1,02	36,45\ 38,92	522,15\ 548,7	14,55\ 14,35
	По норме 3-7 лет		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12

