

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
115.02	Запеканка творожная с крошкой с м сг	.100/30	17	23	37	428		1	22		248	289	35	1
209	Компот из свежих яблок*	.200			28	109		7			7	4	4	1
161.03	Колбаса в тесте	.040/50	11	17	30	319					32	137	19	2
Итого за день 57=			28	40	95	856								

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
183.1	Грудка куриная, запеченая в соусе	.075/50	17	17	1	229					25	159	19	2
232.01	Рис припущенный	.150	4	13	37	280					6	79	26	1
198	Чай лимонный	.200			15	59		3			8	10	5	1
299.01	Хлеб пшеничный	.060	5		29	143					12	39	8	1
333.02	Круассан	.060	4		24	119					1	2		
Итого за день 57=			30	30	106	830								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
161.04	Сосиски отварные	.050	5	12	1	133					17	79	10	1
229.02	Спагетти отварные	.150	5	5	36	211					15	46	8	1
189.07	Сок фруктовый	.200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299.01	Хлеб пшеничный	.060	5		29	143					12	39	8	1
331.14	Мармелад	.020			31	118								
Итого за день 57=			16	17	122	715								

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			0	0	0	0								

Итого за период

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
Б	Ж	У	
210	240	983	7039

Составил _____ Филиппова Валентина Викторовна

Утвердил _____ Коняхина Юлия

М.П.