

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: завтрак + обед**

**День: понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)	B1	
		Масса порции	Лицевые вещества (г)		C	A	E	Ca	P	Mg			
			Б	Ж						Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак</b>													
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52			0,81	112,21		13,13	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	
283	Чай с сахаром	200		9,98	39,9						0,3	0,02	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78			0,45	6		4,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6			0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			10,79	14,20	78,63	485,90	0,00	0,00	36,00	1,58	139,63	2,40	
<b>Обед</b>													
53,39	Ци из свеклы капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58	16,71	
591,12	Рыба запеченная с овоцами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76	33,79	
610	Рис припущеный	150	3,87	4,42	39,34	212,48			0,26	10,99		26,58	
283	Чай с сахаром	200		9,98	39,9						0,3		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78			0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12		0,51	8,7	39	12,6	
<b>Итого за Обед</b>			18,6	14,3	89,7	560,9	0,1	0,0	4,6	92,3	39,0	93,9	
<b>Итого за день</b>			29,4	28,5	168,3	1046,8	0,1	0,0	36,0	6,1	232,0	41,4	