

Утверждаю:

Директор

ООО «КУДЦ-СЕВЕР»

« 20 »

Мая

2022 г.

/Е.В. Кузнецова /

Согласовано:

Начальник лагеря

« 20 » 11.05.22 г.

И. А. Степанова /

Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей (7-11 лет) находящихся в лагерях дневного пребывания Самарской области Кошкинского района



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: летний

Категория: школьники 7-11 лет

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25			
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	8,97	7,47	58,93	338,83	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12			
383/АКТ	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
Итого за Завтрак		505	12,09	14,17	111,26	620,93	0,14	0,33	13,54	77,11	8,72	279,42	203,29	196,01	39,83	2,4	46,38	15,39	36,97			
Обед																						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28			
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	4,94	5,41	17,4	138,05	0,07	0,06	4,4	177,15	0,23	260,72	24	64,87	17,38	0,87	77,68	3,38	44,1			
268	Шницель из мяса с соусом	60/50	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15			
1/171	Каша перловая с маслом раст.	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0,00			
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		811	23,63	29,23	123,82	852,94	0,51	0,59	17,06	178,14	0,66	678,89	124,99	353,07	70,36	5,72	170,88	31,72	78,8			
Итого за день		1316	35,72	43,4	235,08	1473,87	0,65	0,92	30,6	255,25	9,38	958,31	328,28	549,08	110,19	8,12	217,26	47,11	115,77			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: летний
Категория: школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
209	Яйца вареные	54	6,43	5,45	0,32	76,05	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14			
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,38	4	16,95	121,32	0,06	0,12	0,52	17,52	0,02	121,65	112,24	93,29	14,93	0,38	43,12	1,77	17,64			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
Итого за Завтрак		504	18,45	13,31	66,54	460,14	0,22	0,62	1,04	115,05	2,55	414,71	270,01	322,78	58,24	3,22	62,14	21,12	73,63			
Обед																						
Акт	Салат Стелной	60	0,88	6,13	4,52	76,77	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73			
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93			
259/288	Жаркое из птицы отварной	250	12,23	17,36	25,8	308,36	0,19	0,16	15,55	24,56	0,00	875,57	34,25	161,94	44,36	2,04	51,46	6,05	153,8			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		796	21,99	29,7	94,56	732,73	0,39	0,61	33,25	404,92	0,39	367,51	136,12	318,54	100,82	5,39	149,21	22,07	197,06			
Итого за день		1300	40,44	43,01	161,1	1192,87	0,61	1,23	34,29	519,97	2,94	782,21	406,13	641,32	159,06	8,61	211,35	43,19	270,69			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	5	6	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00			
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00			
303/Ак	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	4,27	22,88	150,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,11	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Завтрак		540	15,44	23,65	61,04	518,86	0,19	0,17	5,4	0,87	0,09	187,37	76,78	250,23	107,07	5,14	55,04	4,01	16,26			
Обед																						
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28			
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом и зеленью	10/200/1	5,5	6,91	14,55	142,39	0,18	0,06	4,32	160,96	0,00	337,98	29,42	93,63	27,98	1,6	38,55	2,01	23,86			
229/Ак	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,78	33,57	147,88	39,93	0,76	118,2	8,74	394,55			
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88			
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		801	26,76	17,66	125,98	769,99	0,41	0,65	14,25	632,2	10,93	128,21	156,24	439,95	140,78	5,66	265,14	23,17	464,17			
Итого за день		1341	42,2	41,31	187,02	1288,85	0,6	0,82	19,65	633,07	11,02	315,6	233,02	690,18	247,85	10,8	320,18	27,18	480,43			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
6	Бутерброд с колбасой	25/30	6,41	8,84	14,76	164,32	0,08	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	19,25	76	10,95	1,01	0,96	1,8	7,35				
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	243,42	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94				
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
Итого за Завтрак																							
Обед																							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42				
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/1	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39				
268	Биточки из мяса с соусом	60/50	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15				
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33				
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед																							
Итого за день																							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
ПР	Печенье	54	3,75	5,9	37,2	216,9	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05	0,00	0,00	0,00		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84		
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак		539	13,21	13,11	92,69	541,53	0,16	0,3	0,85	28,48	0,12	303,64	208,59	251	61,26	2,73	32,01	4,96	51,41		
Обед																					
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73		
103	Суп картофельный с вермишелью мясом, зеленью	10/200/1	3,62	4,79	16,03	121,71	0,12	0,06	5,92	161,13	0,00	316,33	16,5	64,85	18,37	0,94	38,71	0,21	24,92		
295	Котлеты из птицы с соусом	60/50	9,95	10,76	13,57	190,92	0,11	0,09	1,8	19,22	0,03	105,8	25,62	79,31	15,54	1,11	37,27	5,65	99,48		
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37		
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		811	34,19	24,91	131,05	885,38	0,78	0,63	13,17	181,76	1,92	1164,5	187,67	466,66	133,58	8,76	169,08	26,27	192,97		
Итого за день		1350	47,4	38,02	223,74	1426,91	0,94	0,93	14,02	210,24	2,04	1468,1	396,26	717,66	194,84	11,49	201,09	31,23	244,38		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			4	5	6	4	5	6																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
ПР/15	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00									
173	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	10,79	8,5	45,4	301,26	0,23	0,26	0,65	30,75	0,07	349,85	144,21	2261,22	123,98	3,79	11,71	5,38	34,77										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35										
Итого за Завтрак		503	18,66	16,93	85,69	570,18	0,33	0,48	1,28	74,37	0,16	561,56	358,84	492,51	162,35	5,35	20,59	8,94	59,72										
Обед																													
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00									
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93										
265	Плов с мясом	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15										
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82										
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25										
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35										
Итого за Обед		796	21,47	34,61	128,54	911,6	0,46	0,54	20,84	484,57	0,4	578,52	128,39	339,82	91,33	5,52	170,45	16,09	86,5										
Итого за день		1299	40,13	51,54	214,23	1481,78	0,79	1,02	22,12	558,94	0,56	140,04	487,23	832,33	253,68	10,87	191,04	25,03	146,22										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	0,09	0,00	19,2	77,16	0,00	0,48	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	3,57	2,85	0,9	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00				
Завтрак																									
ПР	Повидло	30	0,09	0,00	19,2	77,16	0,00	0,48	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	3,57	2,85	0,9	0,12	0,00	0,00	0,00					
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	1,2	0,04	0,00	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00					
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	150	6,35	4,06	37,22	210,82	0,18	0,00	1,06	0,01	103,09	18,83	120,22	42,75	1,42	55,13	1,4	14,49							
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак																									
		510	16,19	16,79	89,48	574,03	0,35	1,68	1,58	0,1	151,57	64,48	240,99	65,37	3,61	56,09	3,2	21,84							
Обед																									
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28						
99	Суп из овощей с мясом и зеленью	10/200/1	2,87	6,67	8,48	105,43	0,1	0,05	7,67	165,61	0,00	261,88	21,18	55,87	16,45	0,81	38,25	1,57	19,68						
235	Шницель рыбный с соусом	60/50	9,5	5,07	9,41	121,27	0,12	0,05	1,78	6,51	8,51	199,89	32,46	124,86	32,86	1	104,01	7,86	322,18						
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94						
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41						
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
Итого за Обед																									
		811	22,47	17,57	103,28	661,16	0,47	0,69	28,51	215,05	9,33	308,81	150,81	367,7	110,19	5,17	204,63	22,62	403,09						
Итого за день																									
		1321	38,66	34,36	192,76	1235,19	0,82	0,81	30,19	216,63	9,43	460,42	215,29	608,69	175,56	8,78	260,72	25,82	424,93						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		505	10,3	13,67	60,53	406,29	0,13	0,34	0,85	55,48	0,28	315,43	200,2	215,11	52,66	1,81	32,33	5,65	54,11
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
270	Суп картофельный с горбушей, зеленью	15/200/1	4,66	2,48	13,07	93,24	0,1	0,08	7,57	169,59	0,03	449,91	22,88	77,54	24,93	0,88	81,15	6,16	84,67
278/75	Тефтели тушеные в соусе	60/50	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
202/30	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		816	25,36	27,28	119,76	825,23	0,5	0,55	22,85	256,06	0,42	814,67	133,59	326,71	77,89	5,61	232,3	23,69	135,12
Итого за день		1321	35,66	40,95	180,29	1231,52	0,63	0,89	23,7	311,54	0,7	1130,1	333,79	541,82	130,55	7,42	264,63	29,34	189,23

