

Диетическое меню

№рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал	Витамины				Минеральн. в-ва			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Неделя первая													
	Сезон: осенний- зимний- весенний													
	Возрастная категория : 7-11 лет													
День:	Понедельник													
	обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,860	5,220	7,870	81,900	0,010	5,500	0,000	4,500	32,000	36,000	19,000	1,100
99	Суп овощной	250	2,280	2,330	11,250	75,030	0,080	10,630	0,000	2,430	43,250	188,250	27,500	0,830
	Со сметаной	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,002	0,040	0,010	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
244	Плов из отварной говядины	200/100	30,600	28,660	48,760	594,000	0,080	0,520	0,000	5,800	43,380	311,360	64,000	4,300
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,090	32,014	132,800	0,016	0,730	0,000	0,508	32,480	23,440	17,460	0,700
108*	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
109*	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,300	0,600	16,700	87,000	0,090	0,000	0,000	0,700	17,500	79,000	23,500	1,950
	Итого		40,240	38,640	131,714	1057,430	0,311	17,420	0,010	14,298	183,410	663,650	156,560	9,230