

11 декабря 2024 г.

Примерное меню, калорийность блюда	Масса порции г. (гр.)	Теплотворная ценность (кДж)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	K	Na		
Завтрак (горячий завтрак на завтрак 7-11 лет)																
Пшено из чаши отв. с...	150	14,33	0,263	1,36	355,82	0,09										
Чай	200		0,40	28,70	0,33											
Макаронно-сырный салат	282,15															
Хлеб пшеничный обыкновенный	40	3,20	0,40	22,20	104,00	0,14			0,60	0,05	36,05	3,05	1,30			
Молоко 1,8% жирности для детского питания	420,00															
Итого:	1010	0,84	0,84	11,77	51,80	0,23			0,60	0,05	36,05	3,05	1,30			
Обед (горячий завтрак на завтрак 7-11 лет)																
Рисовый суп с курицей и овощами	200	1,24	4,81	10,15	31,79	0,04										
Картофель, запеченный в духовке	90	0,78	0,10	10,12	188,91											
Макаронно-сырный салат	282,15															
Хлеб пшеничный обыкновенный	100	8,24	4,32	22,20	214,49	0,10			13,50	0,13	8,60	1,30				
Молоко 1,8% жирности для детского питания	200															
Хлеб пшеничный обыкновенный	50	4,12	0,21	11,10	107,25	0,05			6,75	0,07	4,30	0,65				
Молоко 1,8% жирности для детского питания	30	2,47	0,30	11,40	59,30	0,03			4,05	0,04	2,58	0,39				
Итого:	650	10,54	5,44	55,97	581,65	0,22			24,30	0,27	15,48	2,99				



11 августа 2024 г.

Продукты питания	Масса (кг)	Содержание (г/100г)			Энергия (ккал)	Витаминный состав (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	В6	В12	С	Р	К	
Итого за 11 августа (среднедневная норма)													
Пшеница с отрубями высшего сорта (15,20)	200	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Макароны из твердых сортов пшеницы (40,12)	50	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Макаронный соус томатный с мясом (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Мясной фарш (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сметана 20% (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сыр твердый (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сметана 20% (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сыр твердый (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сметана 20% (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сыр твердый (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сметана 20% (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сыр твердый (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сметана 20% (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сыр твердый (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сметана 20% (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0
Сыр твердый (10,00)	100	11,9	4,37	35,11	371	0,74	0,29	0,14	0,01	10,0	10,0	10,0	10,0

