

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ГПД полдник

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Полдник																
129	Рагу из овощей	130	2	9	13	140			2							
299,14	Батон	30	2	1	17	86		28			46	65	29		1	
197	Чай с сахаром	200			10	38										
Итого за Полдник			4	10	40	264		28	2		5	8	4		1	
Итого за день			4	10	40	264		28	2		51	73	33		2	

Рацион: ГПД полдник

День: вторник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: ГПД полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Полдник																
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317					29	73	13		1	
220,02	Кисель Витошка	200			14	53										
Итого за Полдник			7	9	68	370					29	73	13		1	
Итого за день			7	9	68	370					29	73	13		1	

Рацион: ГПД полдник

День: среда
Неделя: 1

Сезон: _____															
Возраст: _____															
Витамины (мг)															
Минеральные вещества (мг)															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			B	Ж	У	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Полдник															
75,01	Каша молочная манная	165	5	15	22	245		1				109	95	16	
299,14	Батон	30	2	1	17	86									
197	Чай с сахаром	200			10	38									
Итого за Полдник			7	16	49	369		1				5	8	4	1
Итого за день			7	16	49	369		1				114	103	20	1
Рацион: _____															
Полдник															
День: _____															

Рацион: ГПД полдник

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: _____															
Возраст: ГПД полдник															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Полдник															
134,07	Пицца овощная	100	8	14	37	308		8				106	125	23	
198	Чай с лимоном	200/7			10	40		3				8	10	5	1
Итого за Полдник					10	40		3				8	10	5	1
Итого за день					10	40		3				8	10	5	1
Рацион: ГПД полдник												8	10	5	1
День: пятница															

Рацион: ГПД полдник

День: пятница
Неделя: 1

Неделя: 1																Сезон:									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1		С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
Полдник																									
112,03	Каша молочная рисовая	150/10	4	11	22	202		1			105	109	23												
299,14	Батон	30	2	1	17	86																			
197	Чай с сахаром	200			10	38																			
Итого за Полдник																									
			6	12	49	326		1			5	8	4	1											
Итого за день																									
			6	12	49	326		1			110	117	27	1											
											110	117	27	1											

Рацион: ГПД полдник

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: ГПД полдник

№ ре- ц	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Полдник																
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317										
197	Чай с сахаром	200			10	38										
	Итого за Полдник		7	9	64	355										
	Итого за день		7	9	64	355										
Рацион: ГПД полдник																
Неделя: 2																
Сезон: ГПД полдник																
Возраст: ГПД полдник																
День: вторник																

Рацион: ГПД полдник

День: вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: ГПД полдник

№ реп		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
1	2			Б	Ж	У	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																3	4
Полдник																	
129		Рагу из овощей	130	2	9	13	140		28	2		46	65	29	1		
299,14		Батон	30	2	1	17	86					5	8	4	1		
197		Чай с сахаром	200	4	10	40	38		28	2		51	73	33	2		
Итого за Полдник				4	10	40	264		28	2		51	73	33	2		
Итого за день				4	10	40	264		28	2		51	73	33	2		
Рацион: ГПД полдник																	
Неделя: 2																	
Возраст: ГПД полдник																	
День: среда																	

Рацион: ГПД полдник

День: среда

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: ГПД полдник

Сезон: _____																
Неделя: 2																
№ ре- с- п- т	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Полдник																
108,01	Макароны с сыром	100	6	9	20	190										
299,14	Батон	30	2	1	17	86										
215	Компот из изюма	200			23	90										
Итого за Полдник																
			8	10	60	366					124	87	11	1		
Итого за день																
			8	10	60	366					16	26	8	1		
											140	113	19	2		
											140	113	19	2		

Рацион: ГПД полдник

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: ПД полдник									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Полдник																								
133	Котлеты картофельные	105	3	7	15	165		3			17	69	24	1										
197	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1										
299,14	Батон	30	2	1	17	86																		
Итого за Полдник			5	8	42	289		3			22	77	28	2										
Итого за день			5	8	42	289		3			22	77	28	2										

Рацион: ГПД полдник

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: ГПД полдник									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Полдник																								
249,01	Булочка сдобная	100	7	9	54	317					29	73	13	1										
204,01	Какао с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14											
Итого за Полдник			11	13	74	438		1			149	163	27	1										
Итого за день			11	13	74	438		1			149	163	27	1										
Итого за период			59	97	496	3081		65	4		708	883	222	15										
Среднее значение за период			5,9	9,7	49,6	308,1		6,5	0,4		70,8	88,3	22,2	1,5										