

Примерный рацион питания для детей 7-11 лет

ООО "Элдада"

Согласовано:  
 Директор МОУ "Лада-Веткинская СОШ №7"  
 Занфирова М.Б.  
 1 Неделя  
 Дець, 1  
 Понедельник

Согласовано:  
 Начальник  
 Управление Роспотребнадзора по РК  
 Утверждаю:  
 Директор ООО "Элдада" Феклова Н.В.

№ раш.	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
227/2008	ЗАВТРАК: Макароны с сыром, маслом	180	12.19	14.33	30.71	300.57	0.38	0.00	103.00	2.90	215.90	277.00	74.50	4.00				
269/2008	Какао с молоком	200	4.60	3.93	25.95	153.92	0.06	1.69	0.03	0.02	163.15	149.75	39.45	1.31				
таба	Хлеб пшеничный	30	2.37	1.35	14.49	78.00	0.08	0	0	0	9.2	0	0	0.76				
365/2008	Масло сливочное	10	0.80	7.20	0.10	66.00	0.00	0.00	0.05	0.10	2.40	3.00	0.05	0.02				
89/2008	Груша горшочная	100	0.40	0.30	9.50	42.00	0.03	10.00	0.01	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>20.36</b>	<b>27.11</b>	<b>80.75</b>	<b>562.49</b>	<b>0.55</b>	<b>11.69</b>	<b>103.09</b>	<b>3.22</b>	<b>406.65</b>	<b>440.75</b>	<b>123.00</b>	<b>8.29</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
	Суп картофельный с горошком	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.10	8.41	0.24	0.21	18.43	59.12	22.52	0.80				
200/2008	Тефтели мясные с соусом	100	12.85	14.60	8.74	217.83	0.09	2.16	0.05	0.51	135.50	182.50	29.25	1.61				
224/2008	Рис отварной	150	3.88	5.08	40.27	225.18	0.03	0	0.03	0.28	5.5	74.92	24.33	0.49				
	Огурец св. порционный	50	0.40	0.05	1.25	7.00	0.00	0.50	0.00	0.00	1.15	0.00	0.00	0.03				
299/2008	чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	15.04	60.16	0.00	0.00	0.00	0.00	3.45	2.00	1.50	0.24				
таба	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.84	1.28	16.84	102.00	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>22.31</b>	<b>24.90</b>	<b>95.75</b>	<b>710.96</b>	<b>0.26</b>	<b>11.07</b>	<b>0.32</b>	<b>1.36</b>	<b>173.23</b>	<b>360.94</b>	<b>87.60</b>	<b>4.41</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42.67</b>	<b>52.01</b>	<b>176.50</b>	<b>1273.45</b>	<b>0.81</b>	<b>22.76</b>	<b>103.41</b>	<b>4.58</b>	<b>579.88</b>	<b>801.69</b>	<b>210.60</b>	<b>12.70</b>				