

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141/П`18	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,1	3,3	10,7	84,5	0,04	0,6	23,14	0,0	105	90	15,1	0,1
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	45	3,6	5,1	14,2	117,3	0,00	0,0	44,85	0,0	7	40	4,7	0,3
506/П`13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4
Итого в Завтрак		355	8,1	9,5	39,2	274,7	0,08	1,8	68,00	0,0	226	214	33,3	0,7
II Завтрак														
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	69,0	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1
Итого во II Завтрак		150	0,8	0,2	15,2	69,0	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1
Обед														
10/Д`16	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,6	1,9	25,1	0,03	3,3	0,00	0,0	6	18	6,2	0,2
163/П`13	Суп с макаронными изделиями	180	1,7	3,7	11,8	86,9	0,03	0,7	0,00	1,9	7	21	6,5	0,3
271/Д`16	Биточки рыбные запеченные	50	6,3	2,0	4,2	60,6	0,04	0,2	11,25	0,0	12	81	13,3	0,4
372/Д`16	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	37,1	0,01	0,0	16,90	0,0	14	11	2,6	0,1
431/П`13	Картофель отварной	120	2,3	5,9	15,2	122,4	0,12	16,7	0,04	0,1	13	62	24,0	1,0
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
390/Д`16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,01	1,3	0,00	0,0	11	3	2,7	0,7
Итого в Обед		620	14,9	16,1	70,5	487,1	0,3	22,1	28,19	2,5	75	242	67,6	3,7
Уплотненный полдник														
377/448/П`13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	135	7,8	11,0	8,2	163,4	0,05	9,7	0,05	0,4	59	110	24,0	1,3
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,01	0,0	6,50	0,0	4	9	1,5	0,1
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	124,2	0,03	0,0	19,50	0,0	12	26	4,5	0,3
530/П`13	Компот из смородины черной	180	0,3	0,1	15,5	63,9	0,01	21,6	0,00	0,0	10	9	8,1	0,4
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1
Итого в Уплотненный подник		450	11,6	15,0	57,2	413,6	0,13	40,8	26,05	0,6	101	164	46,6	4,1
Итого за 1 день			35,3	40,8	182,1	1244,3	0,52	67,7	122,23	3,1	411	631	153,5	10,6

Понедельник/первая неделя/1-3 года 1 день