

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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/Г18	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,8	5,0	16,4	130,0	0,06	0,9	35,60	0,1	161	138	23,3	0,2
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/Г13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		445	9,9	11,4	46,6	328,3	0,10	2,2	80,46	0,1	295	271	43,0	0,8
II Завтрак														
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	83,7	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Итого во II Завтрак		200	1,0	0,2	20,2	83,7	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Обед														
10/Д16	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	41,8	0,05	5,5	0,00	0,0	11	30	10,4	0,3
163/Г13	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,1	13,1	96,6	0,03	0,8	0,00	2,1	8	24	7,2	0,4
271/Д16	Биточки рыбные запеченные	70	8,8	2,9	5,9	84,9	0,05	0,2	15,75	0,0	17	114	18,6	0,5
372/Д16	Соус сметанный	75	1,1	3,7	4,4	55,6	0,02	0,0	25,35	0,0	20	17	4,0	0,2
431/Г13	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,15	20,9	0,05	0,2	17	78	30,0	1,2
114/Г13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
115/Г13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
390/Д16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	23,9	97,6	0,01	1,7	0,00	0,0	14	4	3,6	0,9
Итого в Обед		730	20,5	21,4	94,3	652,2	0,4	29,0	41,15	3,0	104	334	92,1	5,0
Уплотненный полдник														
377/439/Г13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	175	10,3	14,3	10,5	212,1	0,07	12,9	0,06	0,6	76	144	31,3	1,7
115/Г13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	50	4,3	5,7	34,9	207,0	0,03	0,0	32,50	0,0	21	44	7,5	0,5
530/Г13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
386/Д16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,0	16	11	9,0	2,2
Итого в Уплотненный полдник		535	15,9	20,6	75,7	554,5	0,16	46,9	32,56	0,7	127	224	61,5	5,2
Итого за 1 день			47,3	53,5	236,8	1618,6	0,68	82,2	154,17	3,7	540	843	204,5	13,8

Понедельник/первая неделя/3-7 лет 1 день