

День: пятница

Неделя: вторая

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														
230/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,08	0,9	27,75	0,4	91	110	20,7	0,9
267/П18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3
114/П13	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
466/П18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1
Итого в Завтрак		360	9,2	8,8	46,4	301,7	0,12	1,1	66,58	0,7	195	206	35,9	1,5
II Завтрак														
420/Д16 Ск 1.2.2.13	Кефир 2,5%,с сахаром	135	3,8	3,3	10,2	85,0	0,05	0,9	26,00	0,0	156	117	18,2	0,1
Итого во II Завтрак		135	3,8	3,3	10,2	85,0	0,1	0,9	26,0	0,0	156,2	117,0	18,2	0,1
Обед														
36/П13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	4,0	0,8	40,8	0,01	2,0	0,00	1,8	7	13	5,2	0,2
63/Д16	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,5	9,2	73,8	0,03	7,4	0,00	0,0	32	38	18,9	0,9
268/Д17	Биточки (говядина, соус сметанный с томатом №331)	60	6,3	7,5	6,9	121,5	0,04	0,5	9,38	0,0	22	76	23,1	1,1
335/Д16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8
115/П13	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
349/Д17	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	24,0	99,6	0,01	0,5	0,00	0,0	24	18	13,1	0,5
Итого в Обед		560	13,7	18,7	66,9	494,0	0,17	10,5	24,78	2,1	96	204	85,2	4,3
Уплотненный полдник														
252/369/ДП 16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	150	12,6	12,5	30,4	284,8	0,07	0,9	56,60	0,0	145	180	27,1	0,8
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	7	1,4	0,1	
118/П13	Фрукты свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2
412/Д16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	0,00	2,8	0,00	0,0	13	4	2,2	0,3
Итого в Уплотненный полдник		435	13,9	12,9	55,3	393,9	0,27	8,5	56,60	0,5	176	205	42,1	3,4
Итого за 10 день			40,6	43,7	178,8	1274,6	0,62	20,9	173,96	3,3	623	733	181,4	9,3

Пятница/вторая неделя/1-3 года 10 день