

День: среда

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 232/П18 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 150 | 4,8 | 6,2 | 19,2 | 151,4 | 0,11 | 1,2 | 31,95 | 0,3 | 118 | 141 | 36,3 | 0,8 |
| Ск1.3.2.4 | Йогурт 3,2% | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 | 0,04 | 0,6 | 20,00 | 0,0 | 122 | 96 | 15,0 | 0,1 |
| 114/П13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,8 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0,3 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 411/ДТ16 | Чай с джемом | 195 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 44,0 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 0,0 | 5 | 5 | 2,7 | 0,3 |
| Итого в Завтрак | | 470 | 11,8 | 9,6 | 50,8 | 341,1 | 0,18 | 2,1 | 51,95 | 0,6 | 250 | 259 | 57,5 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 420/ДТ16 | Простокваша 2,5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,2 | 75,8 | 0,04 | 1,2 | 30,00 | 0,0 | 177 | 144 | 24,0 | 0,2 |
| Ск 1.2.2.11 | | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,2 | 75,8 | 0,04 | 1,2 | 30,00 | 0,0 | 177 | 144 | 24,0 | 0,2 |
| Итого во II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/ДТ17 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 1,6 | 3,2 | 30,2 | 0,01 | 8,5 | 0,00 | 0,0 | 12 | 14 | 7,5 | 0,2 |
| 102/ДТ17 | Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный) | 180 | 4,0 | 3,8 | 11,9 | 106,7 | 0,16 | 4,2 | 0,00 | 0,0 | 31 | 63 | 25,6 | 1,5 |
| 324/ДТ16 | Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 80 | 9,7 | 13,9 | 7,9 | 196,0 | 0,08 | 0,3 | 64,00 | 0,0 | 56 | 106 | 15,4 | 1,0 |
| 339/ДТ16 | Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,7 | 119,0 | 0,12 | 15,7 | 22,10 | 0,0 | 32 | 75 | 24,1 | 0,9 |
| 114/П13 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | 0,01 | 0,0 | 0,00 | 0,1 | 2 | 7 | 1,4 | 0,1 |
| 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 |
| 348/ДТ17 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 0,8 | 0,0 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0,00 | 0,0 | 32 | 22 | 17,6 | 0,5 |
| Итого в Обед | | 660 | 19,8 | 23,9 | 80,0 | 625,0 | 0,44 | 29,3 | 86,10 | 0,4 | 173 | 319 | 101,0 | 5,0 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 396/454/П13 | Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком | 80 | 7,7 | 9,0 | 5,5 | 134,2 | 0,03 | 0,8 | 0,03 | 0,3 | 16 | 85 | 11,9 | 1,2 |
| 335/Д16 | Макаронные изделия отварные | 140 | 5,1 | 4,2 | 24,7 | 157,2 | 0,05 | 0,0 | 19,60 | 0,0 | 5 | 35 | 19,7 | 1,0 |
| 115/П13 | 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 |
| 118/П13 | Плоды свежие (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,20 | 5,0 | 0,00 | 0,4 | 19 | 16 | 12,0 | 2,3 |
| Ск 6.1.3.2.16 | Печенье сдобное | 20 | 1,3 | 3,4 | 13,7 | 90,2 | 0,02 | 0,0 | 24,00 | 0,0 | 5 | 13 | 2,0 | 0,2 |
| Ск 11.1.1.16 | Сок яблоко-персик | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90,0 | 0,02 | 4,0 | 0,00 | 0,0 | 14 | 14 | 8,0 | 2,8 |
| Итого в Уплотненный полдник | | 550 | 15,2 | 17,0 | 79,9 | 536,0 | 0,34 | 9,8 | 43,63 | 0,9 | 62 | 179 | 58,3 | 7,8 |
| Итого за 3 день | | | 51,2 | 54,2 | 216,8 | 1577,9 | 1,00 | 42,5 | 211,68 | 1,9 | 662 | 900 | 240,7 | 14,4 |

Среда/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 3 день