

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>														
226/П`18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3
65/П`18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	2,6	5,6	5,0	79,8	0,01	0,0	34,70	0,2	73	50	5,3	0,2
464/П`18	Кофейный напиток	180	1,1	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>352</b>	<b>7,6</b>	<b>11,6</b>	<b>36,0</b>	<b>279,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,3</b>	<b>72,80</b>	<b>0,3</b>	<b>220</b>	<b>189</b>	<b>33,9</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>														
470/П`18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	113	3,2	2,8	7,6	71,4	0,02	0,3	22,00	0,0	136	101	15,4	0,1
			<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>7,6</b>	<b>71,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,00</b>	<b>0,0</b>	<b>136</b>	<b>101</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого во II Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
150/П`18	Икра кабачковая (пром.производства)	40	0,8	3,6	3,1	47,2	0,01	2,8	0,00	1,2	16	15	6,0	0,3
63/Д`16	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
303/П`18	Суфле рыбное	50	7,0	3,0	1,5	56,0	0,04	0,3	33,00	0,6	3	105	13,0	0,4
418/П`18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0
332/Д`16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4
114/П`13	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/П`13	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
527/П`13	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,3	99,0	0,01	0,5	0,00	0,0	25	17	6,3	1,4
<b>Итого в Обед</b>		<b>590</b>	<b>14,1</b>	<b>16,4</b>	<b>76,5</b>	<b>505,6</b>	<b>0,14</b>	<b>10,9</b>	<b>149,60</b>	<b>2,2</b>	<b>88</b>	<b>249</b>	<b>64,9</b>	<b>3,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
354/П`18	Запеканка картофельная с печенью	130	9,4	3,6	11,4	116,0	0,18	7,6	3000,40	0,7	21	176	28,6	3,4
451/П`13	Соус сметанный	50	0,8	5,3	1,7	57,7	0,01	0,0	0,03	0,1	21	25	2,4	0,1
551/П`13	Шанежка с яблоками	30	1,6	4,6	15,7	110,4	0,03	1,4	0,02	0,2	11	17	4,2	0,6
118/П`13	Фрукты свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6
350/Д`17	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	150	0,1	0,1	17,8	86,3	0,00	1,4	0,00	0,0	9	4	1,2	0,0
<b>Итого в Уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>13,2</b>	<b>14,1</b>	<b>66,6</b>	<b>461,5</b>	<b>0,25</b>	<b>19,9</b>	<b>3000,45</b>	<b>1,5</b>	<b>70</b>	<b>249</b>	<b>76,3</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>38,1</b>	<b>44,9</b>	<b>186,7</b>	<b>1317,9</b>	<b>0,51</b>	<b>32,5</b>	<b>3244,85</b>	<b>3,9</b>	<b>514</b>	<b>788</b>	<b>190,5</b>	<b>9,2</b>

Четверг/ первая неделя 1-3 года 4 день