

День: вторник

Неделя: вторая

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														
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	199,6	0,15	1,2	37,00	0,1	120	151	37,0	0,9
114/П13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2
6/ДП16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/Д16	Сыр (порциями)/российский	5	1,2	1,5	0,0	18,0	0,00	0,0	13,00	0,0	44	25	1,8	0,1
416/Д16	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107,0	0,05	1,4	22,00	0,0	137	112	19,2	0,4
Итого в Завтрак		403	12,0	13,8	51,8	379,7	0,21	2,6	84,00	0,3	305	298	60,1	1,6
II Завтрак														
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	10	0,6	1,7	6,9	45,1	0,02	0,0	12,00	0,0	3	7	1,0	0,1
		190	1,5	1,9	25,0	127,9	0,033	3,6	12,00	0,0	15	20	8,2	2,6
Итого во II Завтрак														
Обед														
5/П18	Салат капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	42,0	0,02	10,2	0,00	1,6	19	17	8,4	0,3
161/П13	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2	0,02	0,6	0,00	1,9	6	33	12,2	0,3
354/П18	Запеканка картофельная с печенью	150	10,8	4,2	13,2	133,8	0,20	8,8	3462,00	0,8	25	203	33,0	3,9
420/П18	Соус томатный с овощами	100	1,3	7,3	4,9	90,3	0,02	1,8	38,00	0,3	12	22	9,7	0,5
114/П13	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/П13	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
350/Д17	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,1	0,1	23,8	115,0	0,00	1,8	0,00	0,0	12	6	1,5	0,0
Итого в Обед		750	18,3	19,9	82,1	600,0	0,35	23,2	3500,0	5,4	89	348	83,1	6,5
Уплотненный полдник														
425/Д17	Булочка дорожная	30	2,0	4,2	12,6	96,3	0,04	0,0	0,00	0,0	6	19	7,9	0,4
19/5/380/Д16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1
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
495/П18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	0,01	0,2	0,00	0,4	18	17	13,0	0,6
Итого в Уплотненный полдник		510	17,8	16,9	71,5	512,2	0,08	11,3	81,75	0,4	184	244	51,7	4,3
Итого за 7 день			49,6	52,4	230,4	1619,8	0,64	40,7	3677,75	6,0	593	909	203,0	15,0

Вторник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 7 день