

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212/П 18	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,4	9,0	31,8	241,8	0,18	0,7	40,80	0,8	144	230	70,6	1,7
71/П 18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
411/ДЛ 15	Чай с джемом	195	0,1	0,0	10,8	39,0	0,00	0,0	0,00	0,0	4	4	1,2	0,3
Итого в Завтрак		410	9,3	12,7	47,6	336,8	0,19	0,7	60,80	0,9	151	242	73,2	2,1
II Завтрак														
420/ДЛ 16	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
		150	4,4	3,8	6,2	75,8	0,04	1,2	30,00	0,0	177	144	24,0	0,2
Обед														
82/П 13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,02	5,0	0,00	2,8	14	24	10,8	0,5
147/П 13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,2	66,4	0,05	14,8	0,00	1,9	27	38	17,8	0,6
303/П 18	Суфле рыбное	70	9,8	4,2	2,1	78,4	0,05	0,4	46,20	0,8	45	146	18,2	0,6
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
339/ДЛ 16	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,14	18,2	0,00	0,0	37	87	27,8	1,0
114/П 13	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/П 13	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
342/ДЛ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5,1	1,0
Итого в Обед		740	19,8	22,1	86,3	618,3	0,36	39,2	141,20	6,3	158	369	99,6	5,2
Уплотненный полдник														
396/454/П 13	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
331/ДЛ 16	Каша вязкая (гречневая)	150	4,6	5,0	20,5	145,5	0,12	0,0	21,00	0,0	8	109	72,0	2,4
115/П 13	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
118/П 13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	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
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-виноград	180	0,0	0,0	20,2	81,0	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
Итого в Уплотненный полдник		560	16,0	19,1	76,1	543,9	0,29	43,8	21,04	1,1	91	273	115,7	7,6
Итого за 8 день			49,4	57,7	216,1	1574,8	0,89	85,0	253,04	8,3	577	1028	312,4	15,0

Среда/ вторая неделя/3-7 лет 8 день