

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	Ca	P	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>														
469/П 18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1
<b>Итого во II Завтрак</b>			<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>5,9</b>	<b>69,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,9</b>	<b>26,07</b>	<b>0,0</b>	<b>148</b>	<b>105</b>	<b>17,3</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>														
36/П 13	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/Д 16	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,9	7,6	61,5	0,03	6,2	0,00	0,0	27	32	15,8	0,7
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	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
527/П 13	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,3	82,5	0,01	0,4	0,00	0,0	21	14	5,3	1,1
<b>Итого в Обед</b>		<b>540</b>	<b>14,0</b>	<b>16,5</b>	<b>71,9</b>	<b>487,8</b>	<b>0,15</b>	<b>8,8</b>	<b>149,60</b>	<b>2,9</b>	<b>73</b>	<b>254</b>	<b>64,6</b>	<b>3,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
2/П 13	Салат из капусты белокочанной с морковью	30	0,5	3,0	2,9	40,8	0,01	8,3	0,00	1,4	13	10	5,1	0,2
354/409/П 18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	150	8,7	12,1	11,2	188,9	0,15	6,0	2365,00	0,8	59	164	26,5	2,8
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
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
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	150	0,0	0,0	16,8	67,5	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1
<b>Итого в Уплотненный полдник</b>		<b>435</b>	<b>11,3</b>	<b>15,7</b>	<b>55,8</b>	<b>411,9</b>	<b>0,23</b>	<b>26,8</b>	<b>2365,00</b>	<b>2,6</b>	<b>92</b>	<b>217</b>	<b>78,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>36,8</b>	<b>47,2</b>	<b>169,6</b>	<b>1248,7</b>	<b>0,52</b>	<b>37,8</b>	<b>2613,47</b>	<b>5,7</b>	<b>533</b>	<b>766</b>	<b>194,7</b>	<b>10,2</b>

Четверг/ первая неделя 1-3 года 4 день