

День: четверг

Неделя: вторая

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
Завтрак														
232/П`18	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
267/П`18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3
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
466/П`18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1
Итого в Завтрак		350	9,2	10,3	41,3	294,1	0,14	1,3	70,78	0,6	220	231	50,1	1,2
II Завтрак														
469/П`18	Молоко кипяченое (2,5%)	100	2,9	2,7	4,6	53,5	0,04	0,7	20,05	0,0	114	81	13,3	0,1
Ск 10.10..1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	10	0,3	0,3	7,7	35,4	0,00	0,0	0,20	0,0	2	4	1,0	0,2
Итого во II Завтрак		110	3,2	3,0	12,3	88,9	0,0	0,7	20,3	0,0	115,6	84,3	14,3	0,2
Обед														
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
96/П`18	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,2	2,7	6,9	61,1	0,04	2,7	0,00	1,4	30	59	20,4	1,0
359/П`18	Печень, тушенная в соусе сметанном	50	8,1	6,3	3,8	103,8	0,12	7,8	3323,75	0,9	19	146	9,4	3,1
335/Д`16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8
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
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
349/Д`17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	0,01	0,7	0,00	0,0	29	21	15,7	0,6
Итого в Обед		550	16,6	16,6	67,9	489,6	0,26	13,2	3339,15	4,4	95	290	72,3	6,3
Уплотненный полдник														
583/П`13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3
19/5/380/ Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8
386/Д`16	Фрукты свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	43,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2
401/Д`16	Кисель из джема	150	0,1	0,0	17,6	70,7	0,00	0,3	0,00	0,0	8	5	1,3	0,1
Итого в Уплотненный подник		410	13,8	13,3	66,1	440,4	0,22	5,7	60,88	0,7	137	181	31,4	3,3
Итого за 9 день			42,8	43,1	187,5	1313,0	0,66	20,9	3491,06	5,6	568	786	168,1	11,0

Пятница/вторая неделя/1-3 года 10 день