

День: пятница

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>														
233/П 18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7
114/П 13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	0,0	0,00	0,3	5	16	3,5	0,3
6/ДП 16	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/Д 16	Сыр (порциями)/российский	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
411/ДП 16	Чай с повидлом	165	0,1	0,0	7,8	32,0	0,00	0,1	0,00	0,0	4	3	1,7	0,3
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,1</b>	<b>9,6</b>	<b>41,6</b>	<b>285,5</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	<b>57,95</b>	<b>0,4</b>	<b>161</b>	<b>168</b>	<b>35,4</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>														
420/Д 16	Кефир 2,5%,с сахаром	105	2,9	2,5	9,0	70,0	0,04	0,7	20,00	0,0	120	90	14,0	0,1
<b>Итого во II Завтрак</b>			<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>9,0</b>	<b>70,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>20,00</b>	<b>0,0</b>	<b>120</b>	<b>90</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>														
53/П 18	Икра свекольная	40	0,9	2,2	4,7	42,4	0,01	4,3	0,00	1,5	16	24	12,3	0,7
161/П 13	Суп с крупой	180	1,2	3,7	12,3	86,6	0,02	0,5	0,00	1,7	5	30	11,0	0,3
347/П 18	Котлеты "Школьные"	50	7,5	5,5	6,5	105,5	0,07	0,0	14,50	0,7	25	67	10,5	1,0
380/П 18	Капуста тушеная	110	2,4	3,7	8,9	79,2	0,03	15,6	18,81	0,3	66	49	25,2	1,0
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
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
348/ДП 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,0	0,0	0,00	0,0	18	17	7,3	0,4
<b>Итого в Обед</b>		<b>600</b>	<b>15,1</b>	<b>15,6</b>	<b>75,8</b>	<b>505,5</b>	<b>0,21</b>	<b>20,4</b>	<b>33,31</b>	<b>4,7</b>	<b>141</b>	<b>232</b>	<b>78,5</b>	<b>4,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
252/369/Д П 16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	150	12,6	12,5	30,4	284,8	0,07	0,9	56,60	0,0	145	180	27,1	0,8
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	7	1,4	0,1	
386/Д 16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1
411/Д 16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,0	0,00	0,0	10	3	1,3	0,3
<b>Итого в Уплотненный полдник</b>		<b>435</b>	<b>13,8</b>	<b>13,0</b>	<b>54,6</b>	<b>390,1</b>	<b>0,11</b>	<b>10,4</b>	<b>56,60</b>	<b>0,3</b>	<b>170</b>	<b>199</b>	<b>38,4</b>	<b>3,3</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>40,0</b>	<b>40,6</b>	<b>181,0</b>	<b>1250,9</b>	<b>0,5</b>	<b>32,5</b>	<b>167,9</b>	<b>5,4</b>	<b>592</b>	<b>689</b>	<b>166,2</b>	<b>9,1</b>

Вторник/ первая неделя/1-3 года 2 день