

День: пятница

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														
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
Итого в Завтрак		352	7,6	11,6	36,0	279,5	0,09	1,3	72,80	0,3	220	189	33,9	0,6
II Завтрак														
470/П 18 Ск 1.2.2.12	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка" 2,5%	120	3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
			3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
Обед														
18/П 18	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,4	29,6	0,02	5,5	0,00	1,2	7	12	6,8	0,3
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,8	70,0	0,00	0,4	14,40	0,0	9	181	12,6	0,3
318/Д 16	Птица тушеная	60	6,6	5,5	1,8	82,5	0,02	0,0	16,00	0,0	20	50	7,6	0,6
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	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	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
528/П 13	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,2	18,8	77,3	0,01	2,5	0,00	0,1	8	5	3,8	0,9
Итого в Обед		580	14,0	15,2	75,4	491,5	0,11	8,4	52,00	1,7	54	326	51,3	3,1
Уплотненный полдник														
31/П 18	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,5	2,4	2,5	34,0	0,01	1,9	0,00	1,4	12	14	7,3	0,4
349/П 18	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6,6	6,6	4,2	102,6	0,02	0,0	14,40	0,2	20	64	9,0	0,9
18/3	Рагу из овощей	130	2,5	4,0	17,7	110,0	0,10	8,9	0,00	0,0	33	59	28,5	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	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
386/Д 16	Фрукты 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
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		535	12,1	13,7	65,5	427,7	0,23	23,9	14,40	2,3	103	198	71,3	7,6
Итого за 10 день			37,0	43,5	184,0	1267,1	0,46	35,1	163,20	4,2	539	822	173,3	11,4

Четверг/ вторая неделя/ 1-3 года 9 день