

День: понедельник

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
Завтрак														
141/ПГ18	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,1	3,3	10,7	84,5	0,04	0,6	23,14	0,0	105	90	15,1	0,1
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133,0	0,01	0,0	70,00	0,0	12	59	6,6	0,5
506/ПГ13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4
Итого в Завтрак		365	9,4	10,6	39,3	290,4	0,09	1,8	93,15	0,0	231	233	35,2	1,0
II Завтрак														
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
			0,0	0,0	16,8	67,5	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
10/Д16	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,6	1,9	25,1	0,03	3,3	0,00	0,0	6	18	6,2	0,2
163/ПГ13	Суп с макаронными изделиями	180	1,7	3,7	11,8	86,9	0,03	0,7	0,00	1,9	7	21	6,5	0,3
271/Д16	Биточки рыбные запеченные	50	6,3	2,0	4,2	60,6	0,04	0,2	11,25	0,0	12	81	13,3	0,4
372/Д16	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	37,1	0,01	0,0	16,90	0,0	14	11	2,6	0,1
431/ПГ13	Картофель отварной	120	2,3	5,9	15,2	122,4	0,12	16,7	0,04	0,1	13	62	24,0	1,0
114/ПГ13	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/ПГ13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	38,3	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
348/ДУГ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,6	0,0	20,7	86,1	0,0	0,5	0,00	0,0	24	16	13,2	0,4
Итого в Обед		620	15,3	16,1	73,3	503,5	0,3	21,3	28,19	2,5	88	255	78,0	3,3
Уплотненный полдник														
377/448/ПГ13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	150	8,1	12,2	9,5	180,8	0,06	9,8	0,06	0,5	67	118	26,0	1,3
544/ПГ18	Булочка российская	50	3,4	3,5	23,8	140,0	0,04	0,0	21,17	0,5	11	28	5,1	0,4
342/ДУГ17	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,01	0,8	0,00	0,0	13	4	4,6	0,9
118/ПГ13	Плоды свежие (апельсин)	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,04	57,0	0,00	0,2	32	22	12,4	0,3
Итого в Уплотненный подник		475	12,6	16,1	66,0	464,8	0,15	67,6	21,22	1,2	124	172	48,1	2,8
Итого за 1 день			37,2	42,7	195,5	1326,2	0,55	93,7	142,56	3,7	454	671	167,4	9,2

Понедельник/первая неделя/1-3 года 1 день