

День: среда
 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
Завтрак														
232/П18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	130	4,2	5,3	16,6	131,2	0,09	1,0	27,69	0,3	103	122	31,5	0,7
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
114/П13	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
412/Д16	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	7,1	29,0	0,00	1,4	0,00	0,0	9	2	1,3	0,2
Итого в Завтрак		390	10,0	8,6	37,2	270,7	0,14	3,0	47,69	0,4	236	227	49,2	1,1
II Завтрак														
470/П18	Простокваша фруктовая с наполнителем	120	3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
Ск 1.2.2.12	"Латошка" 2,5%													
Итого во II Завтрак			3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
Обед														
18/П18	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,9	1,1	22,2	0,02	4,1	0,00	0,9	5	9	5,1	0,2
121/П18	Уха рыбацкая	150	4,2	1,4	7,4	58,5	0,08	5,6	7,80	0,2	22	78	20,7	0,7
324/ДП16	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,3	10,7	5,8	148,0	0,03	0,2	49,00	0,0	42	80	11,5	0,8
339/ДП16	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,7	0,10	13,3	18,70	0,0	27	64	20,4	0,7
114/П13	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/П13	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
528/П13	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	22,6	92,7	0,01	3,0	0,00	0,1	10	6	4,5	1,1
Итого в Обед		560	16,4	17,9	63,4	480,4	0,29	26,3	75,50	1,7	115	275	73,0	4,3
Уплотненный полдник														
396/454/П13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8	0,02	0,8	0,02	0,2	15	58	8,5	0,8
335/Д16	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
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8	0,02	0,0	13,00	0,0	8	17	3,0	0,2
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,06	36,1	0,00	0,2	33	16	10,5	0,1
496/П18	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	0,01	60,0	0,00	0,0	9	2	2,4	0,5
Итого в Уплотненный полдник		435	11,9	12,5	58,3	395,7	0,15	96,9	28,42	0,4	68	121	39,8	2,3
Итого за 3 день			41,6	42,1	166,1	1215,1	0,62	127,8	175,61	2,5	583	732	178,8	7,9

Среда/ первая неделя/1-3 года 3 день