

День: среда  
 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
<b>Завтрак</b>														
227/ПГ18	Каша манная молочная жидкая	130	4,0	4,3	20,3	135,9	0,05	0,9	26,13	0,3	89	80	13,3	0,3
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
71/ПГ18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
411/ДТ16	Чай с джемом	160	0,1	0,0	7,2	29,0	0,00	0,3	0,00	0,0	3	3	1,8	0,2
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>11,2</b>	<b>41,0</b>	<b>307,9</b>	<b>0,10</b>	<b>1,8</b>	<b>66,13</b>	<b>0,5</b>	<b>217</b>	<b>187</b>	<b>31,5</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>														
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
			<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>6,0</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
82/ПГ13	Винегрет овощной	40	0,5	4,3	2,7	52,0	0,02	3,4	0,00	1,8	9	16	7,2	0,3
147/ПГ13	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	4,7	49,8	0,03	11,1	0,00	1,4	20	29	13,4	0,5
303/ПГ18	Суфле рыбное	60	8,4	3,6	1,8	67,2	0,04	0,3	39,60	0,7	4	125	15,6	0,5
418/ПГ18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	9,50	0,1	5	3	1,6	0,0
339/ДТ16	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	16,4	109,8	0,11	14,5	0,00	0,0	30	69	22,2	0,8
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	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
342/ДТ17	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
<b>Итого в Обед</b>		<b>590</b>	<b>15,7</b>	<b>17,1</b>	<b>68,0</b>	<b>484,7</b>	<b>0,28</b>	<b>30,1</b>	<b>49,10</b>	<b>4,6</b>	<b>91</b>	<b>291</b>	<b>76,7</b>	<b>4,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
396/454/ПГ13	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
331/ДТ16	Каша вязкая (гречневая)	120	3,7	4,0	16,4	116,4	0,09	0,0	16,80	0,0	7	87	57,6	1,9
541/ПГ18	Булочка ванильная	30	2,7	2,4	14,4	89,5	0,03	0,0	14,85	0,4	6	20	3,6	0,3
118/ПГ13	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
348/ДТ17	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
<b>Итого в Уплотненный подник</b>		<b>455</b>	<b>12,6</b>	<b>13,1</b>	<b>62,8</b>	<b>422,9</b>	<b>0,22</b>	<b>37,4</b>	<b>31,67</b>	<b>0,8</b>	<b>85</b>	<b>198</b>	<b>93,3</b>	<b>3,5</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>38,2</b>	<b>41,4</b>	<b>188,5</b>	<b>1282,9</b>	<b>0,61</b>	<b>72,2</b>	<b>146,90</b>	<b>5,9</b>	<b>404</b>	<b>686</b>	<b>207,5</b>	<b>10,3</b>

Среда/ вторая неделя/1-3 года 8 день