

День: вторник

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
<b>Завтрак</b>														
230/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,08	0,9	27,75	0,4	91	110	20,7	0,9
267/П`18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3
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
466/П`18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>41,4</b>	<b>278,2</b>	<b>0,11</b>	<b>1,1</b>	<b>66,58</b>	<b>0,6</b>	<b>193</b>	<b>200</b>	<b>34,5</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>														
420/Д`16	Кефир 2,5%, 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>														
54/П`18	Икра морковная	30	0,6	1,7	2,8	28,5	0,02	1,7	0,00	0,9	9	19	11,3	0,3
116/П`18	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,9	12,1	72,5	0,08	5,6	1,22	1,0	16	48	17,5	0,8
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6,6	6,8	6,2	111,0	0,00	0,6	18,00	0,0	34	83	12,6	0,9
432/П`13	Картофель отварной в молоке	110	3,4	4,6	13,8	110,0	0,12	14,0	0,01	1,7	45	83	24,2	0,9
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
390/Д`16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,01	1,3	0,00	0,0	11	3	2,7	0,7
<b>Итого в Обед</b>		<b>570</b>	<b>15,5</b>	<b>15,4</b>	<b>69,2</b>	<b>477,0</b>	<b>0,28</b>	<b>23,1</b>	<b>19,24</b>	<b>4,1</b>	<b>126</b>	<b>281</b>	<b>80,6</b>	<b>4,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
583/П`13	Булочка домашняя	30	2,1	3,4	13,9	94,5	0,03	0,0	19,40	0,4	5	15	2,9	0,2
19/5/380/Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8
386/Д`16	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	43,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2
401/Д`16	Кисель из джема	150	0,1	0,0	17,6	70,7	0,00	0,3	0,00	0,0	8	5	1,3	0,1
<b>Итого в Уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>13,6</b>	<b>12,8</b>	<b>61,9</b>	<b>418,4</b>	<b>0,22</b>	<b>5,7</b>	<b>80,25</b>	<b>0,7</b>	<b>138</b>	<b>179</b>	<b>31,3</b>	<b>3,3</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>40,5</b>	<b>39,5</b>	<b>181,6</b>	<b>1243,6</b>	<b>0,65</b>	<b>30,6</b>	<b>186,07</b>	<b>5,4</b>	<b>577</b>	<b>749</b>	<b>160,3</b>	<b>9,3</b>

Питание/ первая неделя/1-3 день 5 день