

День: вторник

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														
233/П18	Каша пшениная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7
114/П13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	0,0	0,00	0,3	5	16	3,5	0,3
6/ДП16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/Д16	Сыр (порциями)/российский	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
457/П18	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	0,00	0,0	0,00	0,0	5	7	3,8	0,7
Итого в Завтрак		365	8,2	9,6	42,2	287,7	0,14	0,9	57,95	0,4	162	172	37,5	1,8
II Завтрак														
420/Д16	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
Итого во II Завтрак			2,9	2,5	9,0	70,0	0,04	0,7	20,00	0,0	120	90	14,0	0,1
Обед														
5/П18	Салат капусты белокочанной и огурцов	40	0,4	2,4	1,2	28,0	0,01	6,8	0,00	1,1	12	11	5,6	0,2
98/433/П18	Свекольник, со сметаной	180	1,8	6,0	7,5	91,5	0,04	5,2	19,00	1,6	42	53	20,8	1,0
354/П18	Запеканка картофельная с печенью	140	10,1	3,9	12,3	124,9	0,19	8,2	3231,20	0,8	23	189	30,8	3,7
451/П13	Соус сметанный	50	0,8	5,3	1,7	57,7	0,01	0,0	0,03	0,1	21	25	2,4	0,1
114/П13	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/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
349/Д17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	0,01	0,7	0,00	0,0	29	21	15,7	0,6
Итого в Обед		630	16,5	18,2	68,1	503,4	0,33	21,0	3250,23	4,1	139	344	87,6	6,6
Уплотненный полдник														
254/369/ДП16	Пудинг из творога с яблоками, соус молочный сладкий	130	11,9	10,8	18,3	218,0	0,05	1,2	74,20	0,0	125	160	19,4	1,0
588/П13	Вафли	15	0,4	0,5	11,6	52,5	0,00	0,0	0,00	0,1	2	5	1,5	0,2
118/П13	Флоды свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6
412/Д16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	0,00	2,8	0,00	0,0	13	4	2,2	0,3
Итого в Уплотненный полдник		420	13,8	11,8	60,1	402,7	0,10	13,6	74,20	0,5	147	196	63,0	2,2
Итого за 7 день			41,4	42,1	179,3	1263,6	0,56	36,1	3402,38	4,9	568	801	202,1	10,6

Вторник/ вторник недели/1-3 года 7 день