

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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														
226/П18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3
65/П18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5,0	93,0	0,01	0,1	42,20	0,2	109	71	7,2	0,2
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
464/П18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		405	11,2	12,9	51,9	369,5	0,13	1,4	81,25	0,6	267	234	40,7	0,9
II Завтрак														
469/П18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
Итого во II Завтрак			4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
Обед														
36/П13	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1,0	51,0	0,02	2,5	0,00	2,3	9	17	6,5	0,3
63/Д16	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	82,0	0,04	8,2	0,00	0,0	36	43	21,0	1,0
303/П18	Суфле рыбное	75	10,5	4,5	2,3	84,0	0,05	0,4	49,50	0,9	48	157	19,5	0,6
418/П18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0
332/Д16	Рис отварной	140	3,4	5,0	34,2	195,7	0,02	0,0	25,20	0,0	1	57	15,2	0,5
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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
527/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Обед		715	20,0	20,9	95,3	642,9	0,22	11,6	169,70	3,9	141	355	87,7	5,2
Уплотненный полдник														
2/П13	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,6	0,02	16,7	0,00	2,7	26	19	10,2	0,4
354/409/П18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	12,3	13,5	15,6	233,5	0,22	8,9	3519,00	1,1	67	232	37,5	4,1
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
118/П13	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	22,4	90,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Итого в Уплотненный полдник		570	15,5	20,2	69,7	524,6	0,31	39,6	3519,00	4,3	117	299	99,1	7,9
Итого за 4 день			51,6	58,4	224,6	1627,9	0,72	53,8	3804,04	8,8	719	1026	250,1	14,3

Четверг / первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день