

День: четверг

Неделя: вторая

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232/П 18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,4	23,0	181,6	0,13	1,4	38,34	0,4	142	169	43,6	1,0
267/П 18	Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,02	0,0	50,30	0,1	11	39	3,9	0,5
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	200	2,6	3,2	19,0	115,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1
Итого в Завтрак		410	11,7	13,0	47,1	351,6	0,18	1,6	103,84	0,7	260	285	60,5	1,6
II Завтрак														
469/П 18	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
Ск 10.10..1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	10	0,3	0,3	7,7	35,4	0,00	0,0	0,20	0,0	2	4	1,0	0,2
Итого во II Завтрак		180	5,2	4,8	15,5	126,4	0,1	1,2	34,3	0,0	195,3	140,8	23,6	0,3
Обед														
36/П 13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,2	61,2	0,02	3,0	0,00	2,7	11	20	7,8	0,3
96/П 18	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,2	8,2	73,3	0,05	3,3	0,00	1,7	36	71	24,5	1,3
359/П 18	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	11,4	8,8	5,3	145,3	0,17	10,9	4653,25	1,2	27	205	13,1	4,3
335/Д 16	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,2	24,7	157,2	0,05	0,0	19,60	0,0	5	35	19,7	1,0
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
115/П 13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
349/Д 17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7	0,00	0,0	32	23	17,5	0,7
Итого в Обед		670	21,6	22,6	79,6	610,6	0,33	17,9	4672,85	5,9	116	376	88,7	8,1
Уплотненный полдник														
583/П 13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3
19/5/380/Д 16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1
386/Д 16	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3
401/Д 16	Кисель из джема	200	0,1	0,0	23,4	94,2	0,00	0,4	0,00	0,0	10	7	1,7	0,1
Итого в Уплотненный подник		530	17,6	16,4	82,8	550,0	0,24	6,5	81,78	0,8	178	236	38,6	3,8
Итого за 9 день			56,0	56,7	225,0	1638,6	0,81	27,1	4892,75	7,3	750	1039	211,3	13,8

Пятница/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ/ 10 день