

День: пятница

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														
233/П 18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7	0,13	1,0	32,38	0,1	105	132	32,4	0,8
114/П 13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2
6/ДП 16	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/ДП 16	Сыр (порциями)	7	1,8	1,9	0,0	23,8	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
511/П 13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23,0	1,0
Итого в Завтрак		400	10,5	12,3	54,8	371,5	0,16	1,3	62,59	0,3	232	248	59,9	2,1
II Завтрак														
420/Д 16	Кефир 2,5%, с сахаром	155	4,4	3,8	11,0	95,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Итого во II Завтрак			4,4	3,8	11,0	95,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Обед														
53/П 18	Икра свекольная	60	1,4	3,3	7,1	63,6	0,02	6,4	0,00	2,3	23	36	18,4	1,0
161/П 13	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2	0,02	0,6	0,00	1,9	6	33	12,2	0,3
347/П 18	Котлеты "Школьные"	70	10,5	7,7	9,1	147,7	0,10	0,0	20,30	1,0	34	94	14,7	1,4
380/П 18	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0	0,05	21,3	25,65	0,5	90	66	34,4	1,3
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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
348/ДП 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,2	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		730	20,3	20,8	91,7	636,9	0,48	28,3	45,95	6,2	189	309	104,7	5,9
Уплотненный полдник														
252/369/Д П 16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	16,5	16,5	40,2	375,3	0,10	1,2	74,84	0,0	192	236	35,7	1,0
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
386/Д 16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,00	0,0	16	11	9,0	2,2
411/Д 16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,0	0,00	0,0	10	3	1,3	0,3
Итого в Уплотненный подник		500	18,5	17,1	69,8	506,3	0,15	11,2	74,84	0,2	222	263	48,8	3,7
Итого за 5 день			53,6	53,9	227,3	1609,6	0,8	41,8	213,4	6,7	822	955	234,4	11,8

Вторник/ первая неделя/3-7 лет 2 день