

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226/П`18	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/П`18	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/П`13	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/П`18	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														
470/П`18 Ск 1.2.2.12	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка" 2,5%	150	4,1	3,8	9,0	85,5	0,05	2,0	30,00	0,0	204	135	21,0	0,2
Итого во II Завтрак			4,1	3,8	9,0	85,5	0,05	2,0	30,00	0,0	204	135	21,0	0,2
Обед														
18/П`18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,1	1,8	37,0	0,03	6,9	0,00	1,6	9	16	8,5	0,4
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,00	0,4	16,00	0,0	10	201	13,8	0,3
318/Д`16	Птица тушеная	80	8,8	7,3	2,4	110,5	0,03	0,0	21,50	0,0	27	66	10,2	0,8
332/Д`16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0,0	27,00	0,0	1	61	16,3	0,5
114/П`13	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
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
528/П`13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2
Итого в Обед		740	19,4	19,4	102,7	660,9	0,17	10,6	64,50	2,4	75	418	72,1	4,7
Уплотненный полдник														
31/П`18	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,7	3,7	51,0	0,01	2,8	0,00	2,2	19	21	10,9	0,7
349/П`18	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,8	8,8	5,6	136,8	0,03	0,0	19,20	0,3	27	86	12,0	1,2
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97,0	0,10	10,6	0,00	0,0	34	68	33,0	0,9
114/П`13	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
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
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9,0	2,2
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-виноград	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		650	16,5	17,2	82,3	541,5	0,28	27,4	19,20	3,4	127	266	91,2	9,2
Итого за 10 день			51,2	53,2	245,9	1657,4	0,63	41,4	194,95	6,5	673	1053	224,9	15,0

Четверг/ вторая неделя/ 3-7 лет 9 день