

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141/П18	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,6	3,8	12,3	97,5	0,05	0,7	26,70	0,0	121	104	17,5	0,1
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133,0	0,01	0,0	70,00	0,0	12	59	6,6	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
506/П13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		425	11,5	11,4	52,4	358,5	0,12	2,0	96,71	0,3	264	269	41,9	1,3
II Завтрак														
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 во II Завтрак			0,0	0,0	22,4	90,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Обед														
10/Д16	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2	0,06	6,6	0,00	0,0	13	36	12,5	0,4
163/П13	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,1	13,1	96,6	0,03	0,8	0,00	2,1	8	24	7,2	0,4
271/Д16	Биточки рыбные запеченные	70	8,8	2,9	5,9	84,9	0,05	0,2	15,75	0,0	17	114	18,6	0,5
372/Д16	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	37,1	0,01	0,0	16,90	0,0	14	11	2,6	0,1
431/П13	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,15	20,9	0,05	0,2	17	78	30,0	1,2
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
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
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3	0,0	0,5	0,00	0,0	29	20	15,8	0,4
Итого в Обед		720	21,0	20,5	94,4	647,7	0,4	29,0	32,70	3,0	114	349	105,1	4,5
Уплотненный полдник														
377/439/П13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	200	13,9	16,5	10,3	245,6	0,08	19,0	0,06	0,6	79	182	38,4	2,4
544/П18	Булочка российская	50	3,4	3,5	23,8	140,0	0,04	0,0	21,17	0,5	11	28	5,1	0,4
342/ДЛ17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5,1	1,0
118/П13	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,00	0,2	34	23	13,0	0,3
Итого в Уплотненный полдник		550	18,4	20,3	70,1	543,2	0,17	79,9	21,23	1,3	139	237	61,6	4,0
Итого за 1 день			51,0	52,2	239,3	1639,4	0,72	114,8	150,63	4,6	531	869	216,5	12,6

Понедельник/первая неделя/3-7 лет/1 день