

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.пен	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														
470/П18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	155	4,4	3,8	9,3	93,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2
Итого во II Завтрак			4,4	3,8	9,3	93,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2
Обед														
53/П18	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
82/ДП16/488 П13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	200	2,0	6,7	12,7	119,3	0,08	5,5	0,02	0,0	37	64	20,4	0,7
339/П18	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12,0	147,2	0,11	0,0	3,36	1,1	40	103	16,0	1,4
380/П18	Капуста тушеная	130	2,9	4,4	10,5	93,6	0,04	18,5	22,23	0,4	78	58	29,8	1,1
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
348/ДП17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		720	20,5	21,4	92,0	645,1	0,34	30,4	25,61	4,4	213	341	109,7	6,2
Уплотненный полдник														
276/ ДП16/ 423/П18	Тефтели рыбные паровые , соус польский (1-й вариант)	80	6,5	6,3	5,4	104,3	0,05	0,8	43,08	0,1	21	91	14,9	0,5
378/П18	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	5,3	10,9	101,4	0,10	3,5	26,65	0,4	39	79	40,0	1,0
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
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	40	3,4	4,5	27,9	165,6	0,04	0,0	26,00	0,0	16	35	6,0	0,4
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
386/Д16	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
Итого в Уплотненный полдник		570	15,3	16,9	84,0	554,3	0,27	18,3	95,73	0,9	110	243	80,7	7,2
Итого за 6 день			51,7	53,4	237,6	1650,9	0,8	51,1	248,05	5,6	773	991	253,3	14,7

Понедельник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 6 день