

День: среда
 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														
232/П18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,8	6,2	19,2	151,4	0,11	1,2	31,95	0,3	118	141	36,3	0,8
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
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
504/П13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4
Итого в Завтрак		470	11,4	9,5	52,7	346,4	0,17	4,6	51,95	0,6	259	254	56,1	1,5
II Завтрак														
470/П18	Простокваша фруктовая с наполнителем	150	4,1	3,8	9,0	85,5	0,05	2,0	30,00	0,0	204	135	21,0	0,2
Ск 1.2.2.12	"Латочка" 2,5%													
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/П18	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
121/П18	Уха рыбацкая	180	5,0	1,7	8,8	70,2	0,10	6,8	9,36	0,3	27	94	24,9	0,8
324/ДУ16	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,9	7,9	196,0	0,08	0,3	64,00	0,0	56	106	15,4	1,0
339/ДУ16	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,12	15,7	22,10	0,0	32	75	24,1	0,9
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	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,05	0,0	0,00	0,4	9	40	11,8	1,0
528/П13	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		665	21,3	23,5	79,5	615,7	0,40	33,0	95,46	2,5	147	350	92,4	5,4
Уплотненный полдник														
396/454/П13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,03	0,8	0,03	0,3	16	85	11,9	1,2
335/Д16	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
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	124,2	0,03	0,0	19,50	0,0	12	26	4,5	0,3
496/П18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80,0	0,00	0,0	12	3	3,2	0,6
Итого в Уплотненный полдник		570	18,3	17,4	83,6	566,4	0,23	118,8	39,13	0,8	87	198	59,7	4,0
Итого за 3 день			55,1	54,2	224,8	1613,9	0,84	158,3	216,54	3,9	697	937	229,2	11,1

Среда/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 3 день