

День: среда

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														
227/П18	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,0	23,4	156,8	0,06	1,0	30,15	0,4	103	92	15,3	0,3
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
71/П18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
411/ДП16	Чай с джемом	195	0,1	0,0	10,8	39,0	0,00	0,0	0,00	0,0	4	4	1,2	0,3
Итого в Завтрак		460	10,6	11,9	47,7	338,8	0,11	1,7	70,15	0,6	231	200	32,9	0,8
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
			0,0	0,0	22,4	90,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Обед														
82/П13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,02	5,0	0,00	2,8	14	24	10,8	0,5
147/П13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,2	66,4	0,05	14,8	0,00	1,9	27	38	17,8	0,6
303/П18	Суфле рыбное	75	10,5	4,5	2,3	84,0	0,05	0,4	49,50	0,9	48	157	19,5	0,6
418/П18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0
339/ДП16	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,14	18,2	0,00	0,0	37	87	27,8	1,0
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
342/ДП17	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
Итого в Обед		745	20,5	22,4	86,5	623,9	0,36	39,3	144,50	6,4	161	380	100,9	5,2
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
331/ДП16	Каша вязкая (гречневая)	150	4,6	5,0	20,5	145,5	0,12	0,0	21,00	0,0	8	109	72,0	2,4
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
541/П18	Булочка ванильная	30	2,7	2,4	14,4	89,5	0,03	0,0	14,85	0,4	6	20	3,6	0,3
348/ДП17	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 Уплотненный полдник		560	17,8	16,9	79,5	545,3	0,29	39,4	35,88	1,2	102	283	123,7	5,2
Итого за 8 день			48,8	51,1	236,0	1597,9	0,78	84,3	250,53	8,1	509	876	265,4	14,1

Среда/ вторая неделя/3-7 лет 8 день