

День: вторник

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														
230/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	0,10	1,2	37,00	0,5	122	147	27,6	1,2
267/П`18	Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,02	0,0	50,30	0,1	11	39	3,9	0,5
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
466/П`18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	2,6	3,2	19,0	115,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1
Итого в Завтрак		430	11,3	11,8	49,9	350,6	0,15	1,4	102,50	0,8	240	263	44,5	1,9
II Завтрак														
420/Д`16	Кефир 2,5%, с сахаром	155	4,4	3,8	11,0	95,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Итого во II Завтрак			4,4	3,8	11,0	95,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Обед														
54/П`18	Икра морковная	60	1,3	3,3	5,6	57,0	0,03	3,4	0,00	1,9	18	38	22,7	0,7
116/П`18	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,1	13,4	80,6	0,08	6,2	1,36	1,1	18	53	19,5	0,9
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	7,8	8,0	7,3	129,0	0,00	0,8	20,90	0,0	39	97	14,8	1,0
432/П`13	Картофель отварной в молоке	150	4,7	6,3	18,8	150,0	0,17	19,1	0,02	2,3	62	113	33,0	1,2
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
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
390/Д`16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	23,9	97,6	0,01	1,7	0,00	0,0	14	4	3,6	0,9
Итого в Обед		740	20,3	20,4	93,7	636,9	0,38	31,2	22,28	6,0	168	373	111,8	6,2
Уплотненный полдник														
583/П`13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3
19/5/380/Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1
386/Д`16	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3
401/Д`16	Кисель из джема	200	0,1	0,0	23,4	94,2	0,00	0,4	0,00	0,0	10	7	1,7	0,1
Итого в Уплотненный подник		530	17,6	16,4	82,8	550,0	0,24	6,5	81,78	0,8	178	236	38,6	3,8
Итого за 2 день			53,5	52,3	237,3	1632,5	0,82	40,0	236,55	7,5	766	1007	215,9	12,0

Питания/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день