

День: вторник

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														
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7	0,13	1,0	32,38	0,1	105	132	32,4	0,8
114/П13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2
6/ДП16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/ДП16	Сыр (порциями)	7	1,8	1,9	0,0	23,8	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
511/П13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23,0	1,0
Итого в Завтрак		400	10,5	12,3	54,8	371,5	0,16	1,3	62,59	0,3	232	248	59,9	2,1
II Завтрак														
420/Д16	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														
5/П18	Салат капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	42,0	0,02	10,2	0,00	1,6	19	17	8,4	0,3
98/433/П18	Свекольник, со сметаной	200	2,0	6,4	8,4	99,0	0,05	5,9	19,00	1,8	45	58	23,2	1,1
354/П18	Запеканка картофельная с печенью	150	10,8	4,2	13,2	133,8	0,20	8,8	3462,00	0,8	25	203	33,0	3,9
451/П13	Соус сметанный	75	1,2	8,0	2,5	86,5	0,01	0,1	0,05	0,2	32	37	3,6	0,1
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
349/Д17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7	0,00	0,0	32	23	17,5	0,7
Итого в Обед		715	19,4	22,9	82,7	616,8	0,39	25,7	3481,05	5,2	169	405	104,0	7,7
Уплотненный полдник														
254/369/ДП16	Пудинг из творога с яблоками, соус молочный сладкий	200	15,6	15,2	27,9	310,5	0,08	1,7	102,20	0,0	179	218	27,6	1,4
588/П13	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	105,0	0,01	0,0	0,00	0,2	5	11	3,0	0,5
386/Д16	Фрукты 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
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 Уплотненный полдник		530	16,9	16,5	76,6	522,5	0,28	9,5	102,20	0,6	217	249	44,6	4,5
Итого за 7 день			51,1	55,4	225,1	1605,7	0,84	37,5	3675,83	6,1	799	1037	229,5	14,4

Вторник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 7 День