

День: пятница
 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	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3
114/П 13	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
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	10,8	10,7	54,7	358,4	0,15	1,4	77,35	0,9	236	250	44,0	1,8
II Завтрак														
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	10	0,6	1,7	6,9	45,1	0,02	0,0	12,00	0,0	3	7	1,0	0,1
Итого во II Завтрак		190	1,5	1,9	25,0	127,9	0,03	3,6	12,00	0,0	15	20	8,2	2,6
Обед														
46/Д 16	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	56,9	0,03	6,2	0,00	0,0	14	27	12,5	0,5
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
125/Д 17	Картофель отварной	150	2,9	5,7	20,0	150,0	0,16	20,6	28,57	0,0	20	80	79,7	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	18,1	20,2	94,4	636,8	0,37	35,5	50,83	1,9	122	329	148,3	6,0
Уплотненный полдник														
252/369/ДЛ 16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	16,5	16,5	40,2	375,3	0,10	1,2	74,84	0,0	192	236	35,7	1,0
114/П 13	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
386/Д 16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,0	16	11	9,0	2,2
502/П 13	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1,0	0,3
Итого в Уплотненный полдник		520	18,5	17,1	74,8	529,3	0,15	11,2	74,84	0,2	223	263	48,5	3,7
Итого за 5 день			48,9	49,9	249,0	1652,3	0,70	51,6	215,02	2,9	596	861	248,9	14,1

Пятница/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день