

День:	понедельник																		
Неделя:	вторая																		
Возрастная категория:		1-3 года																	
№ 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																			
141/П18	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,1	3,3	10,7	84,5	0,04	0,6	23,14	0,0	105	90	15,1	0,1					
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	45	3,6	5,1	14,2	117,3	0,00	0,0	44,85	0,0	7	40	4,7	0,3					
506/П13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4					
Итого в Завтрак		355	8,1	9,5	39,2	274,7	0,08	1,8	68,00	0,0	226	214	33,3	0,7					
II Завтрак																			
470/П18	Ряженка 2,5% жирности	110	3,2	2,8	4,6	59,4	0,02	0,3	22,00	0,0	136	101	15,4	0,1					
Итого во II Завтрак		110	3,2	2,8	4,6	59,4	0,02	0,3	22,00	0,0	136	101	15,4	0,1					
Обед																			
53/П18	Икра свекольная	40	0,9	2,2	4,7	42,4	0,01	4,3	0,00	1,5	16	24	12,3	0,7					
82/ДЛ16/48 8 П13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	170	1,7	5,0	11,6	98,3	0,07	5,2	0,01	0,0	27	55	18,5	0,7					
339/П18	Котлеты из говядины	50	6,5	4,0	7,5	92,0	0,07	0,0	2,10	0,7	25	10	64,5	0,9					
335/Д16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8					
115/П13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4					
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,02	0,0	0,00	0,0	18	17	7,3	0,4					
Итого в Обед		560	14,1	14,7	73,5	483,6	0,23	9,4	17,51	2,3	93	150	122,8	3,9					
Уплотненный полдник																			
276/ ДЛ16/ 423/П18	Тефтели рыбные, соус польский (1-й вариант)	60	4,3	6,2	3,5	87,0	0,03	0,6	42,08	0,1	16	60	9,6	0,4					
378/П18	Пюре картофельное с морковью	110	2,1	4,5	9,2	85,8	0,09	3,0	22,55	0,3	33	67	33,9	0,8					
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					
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8	0,02	0,0	13,00	0,0	8	17	3,0	0,2					
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	150	0,0	0,0	16,8	67,5	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1					
118/П13	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2					
Итого в Уплотненный полдник		465	10,4	13,6	63,3	419,9	0,40	11,3	77,63	1,3	96	218	78,0	6,9					
Итого за 6 день			35,8	40,5	180,6	1237,6	0,7	22,9	185,13	3,6	551	682	249,5	11,6					

Понедельник/ вторая неделя/1-3 года 6 день

День:	понедельник													
Неделя:	вторая													
Возрастная категория:	3-7 лет													
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Инеральные 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														
141/П 18	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,6	3,8	12,3	97,5	0,05	0,7	26,70	0,0	121	104	17,5	0,1
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	45	3,6	5,1	14,2	117,3	0,00	0,0	44,85	0,0	7	40	4,7	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
506/П 13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		415	10,2	10,3	52,3	342,8	0,11	2,0	71,56	0,3	259	250	39,9	1,0
II Завтрак														
470/П 18	Ряженка 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2
Итого во II Завтрак		150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2
Обед														
53/П 18	Икра свекольная	60	1,4	3,3	7,1	63,6	0,02	6,4	0,00	2,3	23	36	18,4	1,0
82/ДЛ 16/488 П 13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	200	1,9	5,6	13,6	112,8	0,08	6,1	0,01	0,0	30	64	21,6	0,8
339/П 18	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12,0	147,2	0,11	0,0	3,36	1,1	40	103	16,0	1,4
335/Д 16	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	146,0	0,05	0,0	18,20	0,0	4	32	18,3	1,0
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
348/ДЛ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		640	20,8	19,6	95,5	644,0	0,34	12,5	21,57	3,8	128	302	96,6	5,8
Уплотненный полдник														
276/ ДЛ 16/ 423/П 18	Тефтели рыбные паровые, соус польский (1-й вариант)	80	6,5	6,3	5,4	104,3	0,05	0,8	43,08	0,1	21	91	14,9	0,5
378/П 18	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	5,3	10,9	101,4	0,10	3,5	26,65	0,4	39	79	40,0	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
Ск6.1.3.2.13	Печенье затыжное	40	3,4	4,5	27,9	165,6	0,04	0,0	26,00	0,0	16	35	6,0	0,4
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
118/П 13	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3
Итого в Уплотненный полдник		570	14,3	16,6	86,7	555,3	0,44	13,3	95,73	1,1	113	248	83,7	7,3
Итого за 6 день			49,7	50,2	240,8	1623,1	0,9	28,2	218,86	5,2	686	938	241,2	14,2

Понедельник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 6 день