

МЕНЮДень: **1**

Возрастная категория: 3-7 лет

Завтрак № 1														
№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 1	Салат из свеклы с яблоками	50	0.53	2.58	5.5	46.45	0.01	3.85	0	1.18	13.65	15.4	7.62	0.59
ттк № 50	Каша "Дружба" с маслом	184	4.74	7.13	24	178.97	0.07	1.2	0.04	0.12	115	156	98	0.55
ттк № 57	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	10	37.9	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.7	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47
Завтрак № 2														
пром.	Сок	95	0.47	0	8.65	36.1	0.01	1.9	0	0	7.6	8.55	4.75	0.19
Обед														
№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200/22/10	6.6	3.95	16.2	129.59	0.13	17.41	10.26	1.12	35.59	125.2	35	1.32
ттк № 24	Голубцы ленивые	60	4.77	3.3	3.86	63.07	0.03	16.54	0.01	0.17	18.83	56.32	11.6	0.82
ттк № 52	Картофельное пюре	100	2.03	3.16	12.9	89.49	0.09	3.4	0.1	0.11	24.41	60.86	29.5	0.7
ттк № 71	Соус молочный	40	1.05	2.58	3.14	39.74	0.01	0.19	0.01	0.05	35.73	37.17	26.5	0.06
ттк № 13	Огурец солёный	30	0.24	0.03	0.48	3.9	0.01	1.5	0	0.03	6.9	7.2	4.2	0.18
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов	200	0.34	0	17.3	68.05	0	0.3	0	0.15	16.65	11.55	4.5	0
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	32.5	1.92	0.31	14.9	63.38	0.1	0	0	0	0	0	0	0
Полдник														
№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 37	Лапша домашняя молочная	180	5.62	8.15	21.1	173.56	0.05	1.4	0.05	0.37	48.76	56.24	35.3	0.18
ттк № 65	Пирожок с капустой	50	2.98	4.21	16.7	117.46	0.05	13.81	0.03	1.37	19.67	30.79	8.28	0.47
пром.	Кисломолочный продукт	170	5.56	4.25	19.2	137.7	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.7	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47