

**МЕНЮ**День: **1**

Возрастная категория: 1-3 лет

<b>Завтрак № 1</b>														
№ 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	40	0.42	2.06	4.4	37.16	0.01	3.08	0	0.95	10.92	12.32	6.1	0.48
ттк № 50	Каша "Дружба" с маслом	130	3.35	5.04	17	126.44	0.05	0.85	0.03	0.09	81.55	110	69.3	0.39
ттк № 57	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	9	34.11	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0	11.01	0	0	0.35
<b>Завтрак № 2</b>														
пром.	Сок	75	0.38	0	6.83	28.5	0.01	1.5	0	0	6	6.75	3.75	0.15
<b>Обед</b>														
№ 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	197	5.6	3.35	13.7	110.04	0.11	14.78	8.71	0.95	30.22	106	29.7	1.12
ттк № 24	Голубцы ленивые	50	3.98	2.75	3.22	52.55	0.02	13.79	0.01	0.14	15.69	46.93	9.66	0.69
ттк № 71	Соус молочный	30	0.78	1.93	2.35	29.81	0.01	0.15	0.01	0.04	26.8	27.88	19.9	0.04
ттк № 52	Картофельное пюре	80	1.62	2.53	10.3	71.59	0.07	2.72	0.08	0.09	19.53	48.69	23.6	0.56
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов	160	0.28	0	13.9	54.44	0	0.24	0	0.12	13.32	9.24	3.6	0
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	26	1.54	0.25	11.9	50.7	0.08	0	0	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>														
№ 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	130	4.06	5.89	15.3	125.35	0.04	1.01	0.04	0.27	35.22	40.62	25.5	0.13
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	150	4.91	3.75	17	121.5	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0	11.01	0	0	0.35

Завтрак									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е
Салат из свеклы с яблоками д/сад	40	0.42	2.06	4.4	37.16	0.01	3.08	0	0.95
Каша "Дружба" с водёй д/сад	130	3.35	5.04	16.95	126.44	0.05	0.85	0.03	0.09
Чай с сахаром д\с	180	0.11	0.03	9	34.11	0	0	0	0
Хлеб "Крестьянский" обогащённый витаминами,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0

сок яблочный порциями	75	0.38	0	6.83	28.5	0.01	1.5	0	0
-----------------------	----	------	---	------	------	------	-----	---	---

Обед									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е

Суп картофельный с рыбой д\сад 200\10	197	5.6	3.35	13.74	110.04	0.11	14.78	8.71	0.95
Голубцы ленивые,	50	3.98	2.75	3.22	52.55	0.02	13.79	0.01	0.14
Соус молочный д\сад	30	0.78	1.93	2.35	29.81	0.01	0.15	0.01	0.04
Картофельное пюре д\сад,	80	1.62	2.53	10.32	71.59	0.07	2.72	0.08	0.09
Компот из смеси сухофруктов 200гр,	160	0.28	0	13.86	54.44	0	0.24	0	0.12

Хлеб "Сила", обогащён ный йодказеин ом,	26	1.54	0.25	11.89	50.7	0.08	0	0	0
<b>Полдник</b>									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е
Лепша домашняя молочная	130	4.06	5.89	15.25	125.35	0.04	1.01	0.04	0.27
Пирожки с капустой из сдобного теста 45 гр.,	50	2.98	4.21	16.73	117.46	0.05	13.81	0.03	1.37
Хлеб "Крестьян ский" обог ащённый витамина ми,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0
Йогурт ароматизи рованный,	150	4.91	3.75	16.95	121.5	0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
10.92	12.32	6.1	0.48
81.55	110.05	69.27	0.39
0	0	0	0
11.01	0	0	0.35

6	6.75	3.75	0.15
---	------	------	------

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe

30.22	106.31	29.69	1.12
15.69	46.93	9.66	0.69
26.8	27.88	19.88	0.04
19.53	48.69	23.63	0.56
13.32	9.24	3.6	0

0	0	0	0
---	---	---	---

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
35.22	40.62	25.52	0.13
19.67	30.79	8.28	0.47
11.01	0	0	0.35
0	0	0	0