

МЕНЮДень: **2**

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 № 12	Сыр	8	2.08	2.14	0	28.16	0	0.06	0.02	0.03	80	48	4.4	
ттк № 47	Каша манная с маслом	184	4.66	6.9	22.11	168.95	0.06	1.23	0.04	0.34	117.59	131	87.97	0.3
ттк № 58	Кофейный напиток с молоком	200	2.92	3.23	15.44	98.72	0.04	1.3	0.02	0	120	120	90	0.1
пром	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47
Завтрак № 2														
	Фрукты	180	1.62	0.36	14.58	72	0.07	108	0.02	0.36	61.2	41.4	23.4	0.54
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 № 2	Салат из свеклы с солёными огурцами	50	0.62	3.04	3.31	42.63	0.01	4.3	0	1.37	16.36	18.74	9.76	0.59
ттк № 15	Суп -лапша домашняя с курой	200/8	5.93	5.29	11.91	113.85	0.05	0.8	0.15	0.36	10.01	53.01	9.56	
ттк № 25	Котлета "Рыбка"	40	5.01	4.58	3.69	73.42	0.03	0.23	0.02	0.93	17.63	55.74	11.14	0.45
ттк № 53	Рагу из овощей	100	1.4	2.21	5.42	57.37	0.05	1.72	0.37	0.2	17.99	43.58	18.46	0.64
ттк № 61	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	74.85	0.01	1.6	0	0.16	4	3.2	0.8	0.4
пром	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	32.5	1.92	0.31	14.87	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 № 42	Запеканка морковная с творогом	115	10.34	6	18.46	168.7	0.07	1.62	4.54	0.98	116.19	172	54.91	0.91
пром	Молоко сгущённое	15	1.08	1.27	8.4	48	0.01	0.15	0.01	0.03	46.05	32.85	5.1	0.03
пром.	Печенье	31.25	0	5.94	23.13	151.56	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Кисломолочный продукт	170	5.56	4.25	19.21	137.7	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47