

**МЕНЮ**

День: 3

Возрастная категория: 3-7 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 № 11	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.04	0.1	2.4	3	0	0.02
ттк № 48	Каша пшённая с маслом	184	4.98	7.24	22.86	176.24	0.09	1.18	0.04	0.11	114.3	158.51	98.31	0.67
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	10.73	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47
<b>Завтрак № 2</b>														
пром.	сок	95	0.47	0	8.65	36.1	0.01	1.9	0	0	7.6	8.55	4.75	0.19
<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 № 3	Салат овощной с зелёным горошком	50	1.35	3.57	4.62	56.22	0.05	5.97	0.29	1.43	9.52	32.88	12.19	0.45
ттк № 16	Суп крестьянский со сметаной	200/8	1.98	3.39	11.92	86.33	0.05	8.34	8.51	1.1	29.37	61.15	17.18	0.63
ттк № 26	Кура, тушённая в соусе	60/60	15.07	14.68	4.48	178.53	0.08	3.67	0.13	1.15	20.68	201.21	28.48	1.77
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	29.54	0.7
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов 200гр,	200	0.34	0	17.33	68.05	0	0.3	0	0.15	16.65	11.55	4.5	0
пром.	Хлеб "Сила"	32.5	1.92	0.31	14.87	63.38	0.1	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 № 41	Омлет натуральный с маслом	85/3	7.53	9.92	2	126.53	0.05	0.44	0.16	0.66	71.21	145.61	36.96	1.39
ттк № 66	Расстегай с рыбой	50	5.04	3.53	17.14	121.26	0.06	0.46	0.01	1.75	12.51	55.26	9.55	0.51
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

## МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

<b>Завтрак № 1</b>									
№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А
ТТК № 1	Салат из свеклы с яблоками	50	0.53	2.58	5.5	46.45	0.01	3.85	0
ТТК № 50	Каша "Дружба" с маслом	184	4.74	7.13	23.99	178.97	0.07	1.2	0.04
ТТК № 57	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	10	37.9	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0

### Завтрак № 2

пром.	Сок	95	0.47	0	8.65	36.1	0.01	1.9	0
-------	-----	----	------	---	------	------	------	-----	---

### Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А
ТТК № 14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200/22/10	6.6	3.95	16.18	129.59	0.13	17.41	10.26
ТТК № 24	Голубцы ленивые	60	4.77	3.3	3.86	63.07	0.03	16.54	0.01

ттк № 52	Картофельное пюре	100	2.03	3.16	12.9	89.49	0.09	3.4	0.1
ттк № 71	Соус молочный	40	1.05	2.58	3.14	39.74	0.01	0.19	0.01
ттк № 13	Огурец солёный	30	0.24	0.03	0.48	3.9	0.01	1.5	0
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов	200	0.34	0	17.33	68.05	0	0.3	0
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	32.5	1.92	0.31	14.87	63.38	0.1	0	0

**Полдник**

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А
ттк № 37	Лапша домашняя молочная	180	5.62	8.15	21.12	173.56	0.05	1.4	0.05
ттк № 65	Пирожки с капустой из сдобного теста	50	2.98	4.21	16.73	117.46	0.05	13.81	0.03
пром.	Кисломолочный продукт	170	5.56	4.25	19.21	137.7	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0

альное учреждение

---

Минеральные в-ва, мг				
E	Ca	P	Mg	Fe
1.18	13.65	15.4	7.62	0.59
0.12	115.42	155.76	98.04	0.55
0	0	0	0	0
0	14.78	0	0	0.47

0	7.6	8.55	4.75	0.19
---	-----	------	------	------

Минеральные в-ва, мг				
E	Ca	P	Mg	Fe
1.12	35.59	125.2	34.97	1.32
0.17	18.83	56.32	11.59	0.82

0.11	24.41	60.86	29.54	0.7
0.05	35.73	37.17	26.5	0.06
0.03	6.9	7.2	4.2	0.18
0.15	16.65	11.55	4.5	0
0	0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг				
E	Ca	P	Mg	Fe
0.37	48.76	56.24	35.34	0.18
1.37	19.67	30.79	8.28	0.47
0	0	0	0	0
0	14.78	0	0	0.47