

МЕНЮДень: **3**

Возрастная категория: 1-3 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	Р	Mg	Fe
ттк № 11	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36	0	0	0.03	0.07	1.68	2.1	0	0.01
ттк № 48	Каша пшённая с маслом	130	3.52	5.11	16.15	124.52	0.07	0.83	0.03	0.08	80.76	111.99	69.46	0.48
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
Завтрак № 2														
пром.	сок	75	0.38	0	6.83	28.5	0.01	1.5	0	0	6	6.75	3.75	0.15
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	Р	Mg	Fe
ттк № 3	Салат овощной с зелёным горошком	40	1.08	2.86	3.7	44.98	0.04	4.78	0.23	1.15	7.62	26.3	9.75	0.36
ттк № 16	Суп крестьянский со сметаной	170/7	1.68	2.89	10.15	73.46	0.04	7.09	7.24	0.94	24.99	52.04	14.62	0.53
ттк № 73	Пюре из кур	40	12.86	9.01	2.25	118.63	0.05	0.8	0.02	0.27	26.32	148.52	26.41	1.12
ттк № 52	Картофельное пюре	80	1.62	2.53	10.32	71.59	0.07	2.72	0.08	0.09	19.53	48.69	23.63	0.56
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов 200гр,	160	0.28	0	13.86	54.44	0	0.24	0	0.12	13.32	9.24	3.6	0
пром.	Хлеб "Сила"	26	1.54	0.25	11.89	50.7	0.08	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	Р	Mg	Fe
ттк № 41	Омлет натуральный с маслом	60/2	5.3	6.99	1.41	89.15	0.03	0.31	0.11	0.46	50.17	102.59	26.04	0.98
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	150	4.91	3.75	16.95	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

МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Завтрак № 1									
№ 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

Завтрак									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е
Масло сливочное,	7	0.04	5.78	0.06	52.36	0	0	0.03	0.07
Каша пшённая с водой д/сад	130	3.52	5.11	16.15	124.52	0.07	0.83	0.03	0.08
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
Салат овощной с зелёным горошком д/сад	40	1.08	2.86	3.7	44.98	0.04	4.78	0.23	1.15
Суп крестьянский с крупой д\сад	177	1.68	2.89	10.15	73.46	0.04	7.09	7.24	0.94
Пюре из кур,	40	12.86	9.01	2.25	118.63	0.05	0.8	0.02	0.27
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
--	----	------	------	-------	------	------	---	---	---

Полдник									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е
Омлет натуральный д\сад	62	5.3	6.99	1.41	89.15	0.03	0.31	0.11	0.46
Расстегай с рыбой д\сад	50	5.04	3.53	17.14	121.26	0.06	0.46	0.01	1.75
Йогурт ароматизированный,	150	4.91	3.75	16.95	121.5	0	0	0	0
Хлеб "Крестьянский" обогащённый витаминами,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
1.68	2.1	0	0.01
80.76	111.99	69.46	0.48
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
7.62	26.3	9.75	0.36
24.99	52.04	14.62	0.53
26.32	148.52	26.41	1.12
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
50.17	102.59	26.04	0.98
12.51	55.26	9.55	0.51
0	0	0	0
11.01	0	0	0.35