

МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: 3-7 лет

Завтрак № 1													
№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценно сть, ккал,	Витамины, мг				Минеральные		
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ттк № 12	Сыр	8	2.08	2.14	0	28.16	0	0.06	0.02	0.03	80	48	4.4
ттк № 49	Каша геркулесовая с маслом	184	5	7.99	19.56	169.54	0.12	1.23	0.04	0.39	124.76	184	112
ттк № 59	Какао с молоком	200	3.28	3.55	15.24	103.5	0.04	1.3	0.02	0.01	122.56	133.1	98.5
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0
Завтрак № 2													
	Фрукты	182	1.64	0.36	14.74	72.8	0.07	109.2	0.02	0.36	61.88	41.86	23.66
Обед													
№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценно сть, ккал,	Витамины, мг				Минеральные		
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ттк № 4	Салат из моркови с зелёным горошком	50	1.06	2.07	3.2	35.38	0.04	3.65	0.57	1.04	12.06	29.35	15.36
ттк № 17	Свекольник со сметаной	200/8	2.77	3.53	13.46	96.2	0.06	7.01	8.2	1.03	34.91	58.34	25.43
ттк № 27	Биточки паровые	50	6.99	4.92	4.12	88.87	0.05	0.14	0.01	0.17	20.43	74.19	16.06
ттк № 54	Капуста тушёная	100	1.94	1.9	9.39	61.24	0.03	16.06	0.1	1.07	52.57	40.75	20.32
ттк № 62	Напиток "Золотой шар"	200	0	0	8.47	31.22	0.4	27.9	0.18	3.3	0	0	0
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	32.5	1.92	0.31	14.87	63.38	0.1	0	0	0	0	0	0
Полдник													
№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценно сть, ккал,	Витамины, мг				Минеральные		
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ттк № 38	Рыба, запечённая под молочным соусом	40/40	9.09	3.36	3.43	77.35	0.05	0	0.03	0.3	45.58	111	32.97
ттк № 56	Рис припущенный	100	2.33	2.82	22.91	118.07	0.02	0	0.01	0.17	1.35	12.8	3.97
пром.	Печенье	31.25	0	5.94	23.13	151.56	0	0	0	0	0	0	0
ттк № 57	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	10	37.9	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

B-Ba, MF

Fe

0.06

0.87

0.54

0.47

0.55

B-Ba, MF

Fe

0.35

1.22

1.07

0.77

0

0

B-Ba, MF

Fe

0.57

0.09

0

0

0.47