

МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: 1-3 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	5	1.3	1.34	0	17.6	0	0.04	0.01	0.02	50	30	2.75
ттк № 49	Каша геркулесовая с маслом	130	3.53	5.65	13.82	119.78	0.09	0.87	0.03	0.28	88.14	130	79.1
ттк № 59	Какао с молоком	170	2.79	3.02	12.95	87.97	0.04	1.11	0.02	0.01	104.18	113	83.72
пром.	Хлеб "Крестьянский"	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0	11.01	0	0
Завтрак № 2													
	Фрукты	170	1.53	0.34	13.77	68	0.07	102	0.02	0.34	57.8	39.1	22.1
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	40	0.85	1.66	2.56	28.3	0.03	2.92	0.46	0.83	9.65	23.48	12.29
ттк № 17	Свекольник со сметаной	177	2.36	3	11.45	81.86	0.05	5.97	6.98	0.88	29.71	49.64	21.64
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	80	1.55	1.52	7.51	49	0.02	12.85	0.08	0.85	42.06	32.6	16.26
ттк № 64	Напиток из сока	160	0.32	0	17.8	69.8	0.01	1.28	0	0	5.12	5.76	3.2
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	26	1.54	0.25	11.89	50.7	0.08	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	30/30	6.81	2.52	2.57	58.02	0.04	0	0.02	0.22	34.18	83.21	24.73
ттк № 56	Рис припущенный	80	1.87	2.25	18.32	94.46	0.01	0	0.01	0.13	1.08	10.24	3.17
пром.	Печенье	11.25	0	2.14	8.32	54.56	0	0	0	0	0	0	0
ттк № 57	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	9	34.11	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

: B-Ba, MF

Fe

0.04

0.61

0.46

0.35

0.51

: B-Ba, MF

Fe

0.28

1.04

1.07

0.61

0.13

0

: B-Ba, MF

Fe

0.43

0.07

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
Сыр,	5	1.3	1.34	0	17.6	0	0.04	0.01	0.02
Каша геркулесовая 200 с,в, д/сад	130	3.53	5.65	13.82	119.78	0.09	0.87	0.03	0.28
Какао с молоком 1	170	2.79	3.02	12.95	87.97	0.04	1.11	0.02	0.01
Хлеб "Крестьянский"обогашённый витаминами,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0
Апельсин свежий,	170	1.53	0.34	13.77	68	0.07	102	0.02	0.34

Обед									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е
Салат из моркови с зелёным горошком,	40	0.85	1.66	2.56	28.3	0.03	2.92	0.46	0.83
Свекольник 250	177	2.36	3	11.45	81.86	0.05	5.97	6.98	0.88
Биточки паровые	50	6.99	4.92	4.12	88.87	0.05	0.14	0.01	0.17
Капуста тушёная д/сад	80	1.55	1.52	7.51	49	0.02	12.85	0.08	0.85
Напиток из сока	160	0.32	0	17.8	69.8	0.01	1.28	0	0
Хлеб "Сила", обогашённый йодказеином,	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

Рыба, запечённая под молочным соусом д\сад	60	6.81	2.52	2.57	58.02	0.04	0	0.02	0.22
Рис припущенный д\сад,	80	1.87	2.25	18.32	94.46	0.01	0	0.01	0.13
Печенье "Кремали" порция,	11.25	0	2.14	8.32	54.56	0	0	0	0
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

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
50	30	2.75	0.04
88.14	129.92	79.1	0.61
104.18	113.14	83.72	0.46
11.01	0	0	0.35
57.8	39.1	22.1	0.51

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
9.65	23.48	12.29	0.28
29.71	49.64	21.64	1.04
20.43	74.19	16.06	1.07
42.06	32.6	16.26	0.61
5.12	5.76	3.2	0.13
0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe

34.18	83.21	24.73	0.43	
1.08	10.24	3.17	0.07	
0	0	0	0	
0	0	0	0	
11.01	0	0	0.35	