

МЕНЮДень: **6**

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	Са	Р	Mg	Fe
тгк № 12	Сыр	8	2.08	2.14	0	28.16	0	0.06	0.02	0.03	80	48	4.4	0.06
тгк № 47	Каша пшённая с маслом	184	4.98	7.24	22.86	176.24	0.09	1.18	0.04	0.11	114	158.5	98.31	0.67
тгк № 57	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	10	37.9	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	обогащённый витаминами,	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47
Завтрак № 2														
пром.	Сок	95	0.47	0	8.65	36.1	0.01	1.9	0	0	7.6	8.55	4.75	0.19
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	Са	Р	Mg	Fe
тгк № 6	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50	0.86	3.12	4.61	50.6	0.04	6.6	0.03	1.38	7.68	23.81	9.45	0.37
тгк № 19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1.88	3.16	12.8	82.76	0.05	9.93	8.21	1.09	35.86	49.91	23.4	1.06
тгк № 29	Плов	170	13.95	7.85	34.98	268.48	0.06	0.91	0.24	0.56	13.31	155.2	35.12	1.8
тгк № 51	Кисель	150	0.01	0	14.66	14.21	0	0	0	0	0	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	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	Са	Р	Mg	Fe
тгк № 39	Котлета рыбная	40	5.96	1.82	3.87	53.44	0.04	0.08	0.02	0.51	21.94	62.64	12.09	0.53
тгк № 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
тгк № 67	Пирожок с яблоками	60	3.52	4.64	29.12	173.05	0.06	1.02	0.01	2.32	8.9	30.83	4.93	0.62
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