

МЕНЮДень: **6**

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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 12	Сыр	5	1.3	1.34	0	17.6	0	0.04	0.01	0.02	50	30	2.75	0.04
ттк № 47	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.	обогащённый витаминами,	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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 6	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	40	0.69	2.49	3.68	40.48	0.03	5.28	0.02	1.1	6.15	19.05	7.56	0.3
ттк № 19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	170/7	1.6	2.69	10.89	70.43	0.04	8.45	6.98	0.93	30.52	42.47	19.91	0.9
ттк № 35	Кнели из говядины	50	7.98	5.57	2.78	92.74	0.04	0.27	0.01	0.62	29.45	94.48	24.97	1.12
ттк № 55	Морковь в молочном соусе	80	1.3	1.52	12.77	66.06	0.03	1.16	1.35	0.3	40.52	59.23	41.54	0.48
ттк № 51	Кисель	150	0.01	0	14.66	14.21	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 39	Котлета рыбная	35	5.21	1.59	3.38	46.76	0.03	0.07	0.02	0.45	19.2	54.81	10.58	0.47
ттк № 53	Рагу из овощей	80	1.12	1.77	4.34	45.9	0.04	1.38	0.29	0.16	14.39	34.87	14.77	0.51
ттк № 67	Пирожок с яблоками	50	2.94	3.87	24.26	144.21	0.05	0.85	0.01	1.93	7.42	25.69	4.11	0.52
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

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 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"обогашённый 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 картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком д/сад	40	0.69	2.49	3.68	40.48	0.03	5.28	0.02	1.1
Борщ с капустой и картофелем д/сад	177	1.6	2.69	10.89	70.43	0.04	8.45	6.98	0.93
Кнели из говядины	50	7.98	5.57	2.78	92.74	0.04	0.27	0.01	0.62
Морковь в молочном соусе,	80	1.3	1.52	12.77	66.06	0.03	1.16	1.35	0.3

Кисель из концентрата плодового или ягодного д\сад	150	0.01	0	14.66	14.21	0	0	0	0
Хлеб "Сила", обогащённый 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
Котлеты рыбные д\сад	35	5.21	1.59	3.38	46.76	0.03	0.07	0.02	0.45
Рагу из овощей д\сад	80	1.12	1.77	4.34	45.9	0.04	1.38	0.29	0.16
Пирожок с яблоками д\сад	50	2.94	3.87	24.26	144.21	0.05	0.85	0.01	1.93
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
50	30	2.75	0.04
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
6.15	19.05	7.56	0.3
30.52	42.47	19.91	0.9
29.45	94.48	24.97	1.12
40.52	59.23	41.54	0.48

0	0	0	0
0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
19.2	54.81	10.58	0.47
14.39	34.87	14.77	0.51
7.42	25.69	4.11	0.52
0	0	0	0
11.01	0	0	0.35