

МЕНЮ

День: 7

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	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 7	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	0.81	3.08	3.99	46.49	0.02	4.36	0.01	1.41	13.43	20.67	8.65	0.55
ттк № 47	Каша манная с маслом	184	4.66	6.9	22.11	169	0.06	1.23	0.04	0.34	117.59	131	87.97	
ттк № 58	Кофейный напиток с молоком	200	2.92	3.23	15.44	98.72	0.04	1.3	0.02	0	120	120	90	0.1
пром.	Хлеб "Крестьянский"	30	2.31	0.29	14.37	70.8	0.09	0	0	0	19.8	0	0	0.63
Завтрак № 2														
ттк № 64	Напиток из сока	200	0.4	0	22.25	87.25	0.01	1.6	0	0	6.4	7.2	4	0.16
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	P	Mg	Fe
ттк № 20	Щи из свежей капусты с фрикадельками и сметаной	200/28/8	7.85	7.16	7.7	127.7	0.07	17.02	8.19	1.32	38.35	107	24.52	1.54
ттк № 30	Суфле из печени паровой	60	10.48	4.87	1.5	95.18	0.08	3.02	3.75	1.39	24.53	191	21.19	3.72
ттк № 52	Картофельное пюре	100	2.03	3.16	12.9	89.49	0.09	3.4	0.1	0.11	24.41	60.86	29.54	0.7
ттк № 30	Огурец солёный	30	0.24	0.03	0.48	3.9	0.01	1.5	0	0.03	6.9	7.2	4.2	0.18
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов	200	0.34	0	17.33	68.05	0	0.3	0	0.15	16.65	11.55	4.5	0
пром.	Хлеб "Сила"	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	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 42	Запеканка морковная с творогом	115	10.34	6	18.46	168.7	0.07	1.62	4.54	0.98	116.19	172	54.91	0.91
пром.	Молоко сгущённое	15	1.08	1.27	8.4	48	0.01	0.15	0.01	0.03	46.05	32.85	5.1	0.03
пром.	Печенье	32.5	0	6.18	24.05	157.6	0	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	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	30	2.31	0.29	14.37	70.8	0.09	0	0	0	19.8	0	0	0.63