

МЕНЮ

День: 7

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	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 7	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0.65	2.47	3.19	37.2	0.02	3.49	0.01	1.13	10.74	16.54	6.92	0.44
ттк № 47	Каша манная с маслом	130	3.29	4.88	15.62	119.4	0.04	0.87	0.03	0.24	83.08	92.25	62.15	0.21
ттк № 58	Кофейный напиток с молоком	170	2.48	2.74	13.12	83.91	0.03	1.11	0.02	0	102	102	76.5	0.09
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 № 2														
пром.	Напиток из сока	160	0.32	0	17.8	69.8	0.01	1.28	0	0	5.12	5.76	3.2	0.13
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	170/23/7	6.65	6.07	6.52	108.3	0.06	14.42	6.94	1.12	32.5	90.37	20.78	1.3
ттк № 30	Суфле из печени паровой	40	6.99	3.25	1	63.45	0.05	2.02	2.5	0.93	16.35	127	14.13	2.48
ттк № 52	Картофельное пюре	80	1.62	2.53	10.32	71.59	0.07	2.72	0.08	0.09	19.53	48.69	23.63	0.56
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов	160	0.28	0	13.86	54.44	0	0.24	0	0.12	13.32	9.24	3.6	0
пром.	Хлеб "Сила"	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	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 42	Запеканка морковная с творогом	90	8.1	4.7	14.45	132	0.05	1.27	3.55	0.77	90.93	135	42.97	0.71
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	11.25	0	2.14	8.32	54.56	0	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	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
Салат из свеклы с зелёным горошком д/сад	40	0.65	2.47	3.19	37.2	0.02	3.49	0.01	1.13
Каша манная с водой д/сад	130	3.29	4.88	15.62	119.37	0.04	0.87	0.03	0.24
Кфейный напиток с молоком д/сад	170	2.48	2.74	13.12	83.91	0.03	1.11	0.02	0
Хлеб "Крестьянский" обогащённый витаминами,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0

Напиток из сока	160	0.32	0	17.8	69.8	0.01	1.28	0	0
-----------------	-----	------	---	------	------	------	------	---	---

Обед									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е

Щи из свежей капусты с фрикадельками и сметаной,	200	6.65	6.07	6.52	108.25	0.06	14.42	6.94	1.12
Суфле из печени паровой,	40	6.99	3.25	1	63.45	0.05	2.02	2.5	0.93
Картофельное пюре д\сад,	80	1.62	2.53	10.32	71.59	0.07	2.72	0.08	0.09
Компот из смеси сухофруктов 200гр,	160	0.28	0	13.86	54.44	0	0.24	0	0.12
Хлеб "Сила", обогащенный 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
Запеканка морковная с творогом 125	90	8.1	4.7	14.45	132.02	0.05	1.27	3.55	0.77

Молоко сгущённ ое с сахаром порция	15	1.08	1.27	8.4	48	0.01	0.15	0.01	0.03
Печенье "Кремал и" 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 "Крестья нский" о богащён ный витами нами,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
10.74	16.54	6.92	0.44
83.08	92.25	62.15	0.21
102	102	76.5	0.09
11.01	0	0	0.35

5.12	5.76	3.2	0.13
------	------	-----	------

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe

32.5	90.37	20.78	1.3
16.35	127.39	14.13	2.48
19.53	48.69	23.63	0.56
13.32	9.24	3.6	0
0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
90.93	134.78	42.97	0.71

46.05	32.85	5.1	0.03
0	0	0	0
0	0	0	0
11.01	0	0	0.35

