

МЕНЮДень: **8**

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 № 12	Сыр	8	2.08	2.14	0	28.2	0	0.06	0.02	0.03	80	48	4.4	0.06
ТТК № 46	Каша ячневая с маслом	184	4.54	6.67	22.62	169	0.03	1.12	0.04	0.04	103.43	103.7	76.77	0.09
ТТК № 59	Какао с молоком	200	3.28	3.55	15.24	104	0.04	1.3	0.02	0.01	122.56	133.1	98.5	0.54
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.9	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47
Завтрак № 2														
	Фрукты	200	1.8	0.4	16.2	80	0.08	120	0.02	0.4	68	46	26	0.6
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 № 21	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1.87	3.71	13.72	97.9	0.08	6.04	8.22	1.21	20.72	62.2	21.4	0.79
ТТК № 36	Говядина, тушённая с капустой	160	13.35	5.68	11.2	152	0.07	19.62	0.15	2.06	64.44	135	33.48	2.15
ТТК № 62	Напиток "Золотой шар"	200	0	0	8.47	31.2	0.4	27.9	0.18	3.3	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	32.5	1.92	0.31	14.87	63.4	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 № 8	Икра кабачковая	50	1	4.5	4.27	61	0.01	3.5	0.08	1.55	20.5	18.5	7.5	0.35
ТТК № 39	Котлета рыбная	40	5.96	1.82	3.87	53.4	0.04	0.08	0.02	0.51	21.94	62.64	12.09	0.53
ТТК № 70	Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.07	22.76	134	0.04	0	0.01	0.59	2.76	11.73	2.09	0.21
пром.	Кисломолочный продукт	170	5.56	4.25	19.21	138	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.9	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47

