

МЕНЮ

День: **8**

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 № 12	Сыр	5	1.3	1.34	0	17.6	0	0.04	0.01	0.02	50	30	2.75	0.04
ТТК № 46	Каша ячневая с маслом	130	3.21	4.71	15.98	119	0.02	0.79	0.02	0.03	73.08	73.26	54.24	0.07
ТТК № 59	Какао с молоком	170	2.79	3.02	12.95	88	0.04	1.11	0.02	0.01	104.18	113	83.72	0.46
пром.	Хлеб "Крестьянский"	16.68	1.28	0.16	7.99	39.4	0.05	0	0	0	11.01	0	0	0.35
Завтрак № 2														
	Фрукты	175	1.58	0.35	14.18	70	0.07	105	0.02	0.35	59.5	40.25	22.75	0.53
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	170/7	1.59	3.15	11.68	83.3	0.07	5.14	7	1.03	17.63	52.93	18.21	0.67
ТТК № 36	Запеканка капустная с говядиной	130	15.47	10.43	10.75	200	0.08	20.06	0.04	0.54	86.65	195	51.48	2.6
пром.	Сок	74	0.37	0	6.73	28.1	0.01	1.48	0	0	5.92	6.66	3.7	0.15
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	Ca	P	Mg	Fe
ТТК № 8	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.56	36.6	0.01	2.1	0.05	0.93	12.3	11.1	4.5	0.21
ТТК № 39	Котлета рыбная	35	5.21	1.59	3.38	46.8	0.03	0.07	0.02	0.45	19.2	54.81	10.58	0.47
ТТК № 70	Макаронные изделия отварные	70	2.44	1.95	14.48	85.4	0.03	0	0.01	0.38	1.76	7.47	1.33	0.13
пром.	Кисломолочный продукт	150	4.91	3.75	16.95	122	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	16.68	1.28	0.16	7.99	39.4	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 ячневая на молоке с вод/сад	130	3.21	4.71	15.98	119.15	0.02	0.79	0.02	0.03
Какао с молоком 1	170	2.79	3.02	12.95	87.97	0.04	1.11	0.02	0.01
Хлеб "Крестьянский" обогащенный витаминами,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0
Апельсин свежий,	175	1.58	0.35	14.18	70	0.07	105	0.02	0.35
Обед									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е
Рассольник ленинградский 250\10 д\сад	177	1.59	3.15	11.68	83.32	0.07	5.14	7	1.03
Запеканка капустная с говядиной д\сад	130	15.47	10.43	10.75	199.95	0.08	20.06	0.04	0.54
сок яблочный порциями	74	0.37	0	6.73	28.12	0.01	1.48	0	0

Хлеб "Сила", обогащё нный йодказеи ном,	26	1.54	0.25	11.89	50.7	0.08	0	0	0
Полдник									
Наимено вание блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценност ь, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углерод ы		В1	С	А	Е
Икра кабачков ая	30	0.6	2.7	2.56	36.6	0.01	2.1	0.05	0.93
Котлеты рыбные д\сад	35	5.21	1.59	3.38	46.76	0.03	0.07	0.02	0.45
Макарон ные изделия отварны е д\сад	70	2.44	1.95	14.48	85.36	0.03	0	0.01	0.38
Йогурт аромати зирован ный,	150	4.91	3.75	16.95	121.5	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
50	30	2.75	0.04
73.08	73.26	54.24	0.07
104.18	113.14	83.72	0.46
11.01	0	0	0.35
59.5	40.25	22.75	0.53

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
17.63	52.93	18.21	0.67
86.65	194.72	51.48	2.6
5.92	6.66	3.7	0.15

0	0	0	0
---	---	---	---

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
12.3	11.1	4.5	0.21
19.2	54.81	10.58	0.47
1.76	7.47	1.33	0.13
0	0	0	0
11.01	0	0	0.35