

МЕНЮДень: **9**

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 № 11	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36	0	0	0.03	0.07	1.68	2.1	0	0.01
ттк № 51	Каша рисовая с маслом	130	2.95	4.89	17.07	123.99	0.03	0.88	0.03	0.09	82.4	104	67.88	0.22
ттк № 58	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	9	34.11	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	16.7	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0	11	0	0	0.35
Завтрак № 2														
пром.	Сок	74	0.37	0	6.73	28.12	0.01	1.48	0	0	5.92	6.66	3.7	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	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 22	Суп-пюре из разных овощей с гречками	170/14	3.58	3.89	18.51	124.68	0.11	5.62	0.44	0.21	62	62.93	37.98	0.94
ттк № 32	Суфле из кур	45	8.96	6.4	1.83	94.03	0.04	0.48	0.04	0.39	18.8	79.31	14.82	0.64
ттк № 55	Морковь в молочном соусе	80	1.3	1.52	12.77	66.06	0.03	1.16	1.35	0.3	40.5	59.23	41.54	0.48
ттк № 60	Компот из смеси сухофруктов 200гр,	160	0.28	0	13.86	54.44	0	0.24	0	0.12	13.3	9.24	3.6	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	Ca	P	Mg	Fe
ттк № 9	Горошек зеленый	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3	0.01	0.06	6	18.6	6.3	0.21
ттк № 40	Рыба, запечённая в омлете	50	8.13	3.05	1.58	64.4	0.03	0.1	0.04	0.65	26.8	92.91	15.97	0.72
ттк № 59	Шанежка с картофелем	50	2.96	2.87	16.91	103.75	0.07	1.13	1.54	0.73	21.2	47.25	18.28	0.5
пром.	Кисломолочный продукт	150	4.91	3.75	16.95	121.5	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	16.7	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0	11	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
Масло сливочное,	7	0.04	5.78	0.06	52.36	0	0	0.03	0.07
Каша рисовая с водой д/сад	130	2.95	4.89	17.07	123.99	0.03	0.88	0.03	0.09
Чай с сахаром д/с	180	0.11	0.03	9	34.11	0	0	0	0
Хлеб "Крестьянский" обогащенный витаминами,	16.68	1.28	0.16	7.99	39.36	0.05	0	0	0

сок яблочный порциями	74	0.37	0	6.73	28.12	0.01	1.48	0	0
-----------------------	----	------	---	------	-------	------	------	---	---

Обед									
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,	Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е
Суп-пюре из разных овощей д/сад	184	3.58	3.89	18.51	124.68	0.11	5.62	0.44	0.21
Суфле из кур,	45	8.96	6.4	1.83	94.03	0.04	0.48	0.04	0.39
Морковь в молочном соусе,	80	1.3	1.52	12.77	66.06	0.03	1.16	1.35	0.3

Компот из смеси сухофруктов 200гр,	160	0.28	0	13.86	54.44	0	0.24	0	0.12
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

Горошек зеленый консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3	0.01	0.06
Рыба, запечённая в омлете 40/20 д/сад	50	8.13	3.05	1.58	64.4	0.03	0.1	0.04	0.65
Шанежка с картофелем,	50	2.96	2.87	16.91	103.75	0.07	1.13	1.54	0.73
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
1.68	2.1	0	0.01
82.42	104	67.88	0.22
0	0	0	0
11.01	0	0	0.35

5.92	6.66	3.7	0.15
------	------	-----	------

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
61.97	62.93	37.98	0.94
18.84	79.31	14.82	0.64
40.52	59.23	41.54	0.48

13.32	9.24	3.6	0
0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe

6	18.6	6.3	0.21
26.83	92.91	15.97	0.72
21.19	47.25	18.28	0.5
0	0	0	0
11.01	0	0	0.35