

МЕНЮДень: **10**

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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 12	Сыр	7	1.82	1.88	0	24.64	0	0.05	0.01	0.03	70	42	3.85	0.05
ттк № 49	Каша геркулесовая с маслом	184	5	7.99	19.56	169.5	0.12	1.23	0.04	0.39	124.76	184	112	0.87
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.	обогащённый витаминами,	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47
Завтрак №2														
пром.	Сок	95	0.47	0	8.65	36.1	0.01	1.9	0	0	7.6	8.55	4.75	0.19
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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 10	Салат "Зимний "	50	0.84	1.37	5.2	36.84	0.05	6.63	0.23	0.63	6.7	25.3	11.44	0.36
ттк № 23	Суп картофельный с горохом	200	4.04	2.74	15.41	103.7	0.18	8.28	0.2	1.22	22.88	68.4	27.44	1.6
ттк № 33	Тефтели с рисом с соусом	90	5.86	3.39	6.49	77.47	0.03	2.45	0.07	0.59	8.48	69.7	11.97	0.97
ттк № 52	Картофельное пюре	50	1.02	1.58	6.45	44.74	0.05	1.7	0.05	0.06	12.2	30.4	14.77	0.35
ттк № 54	Капуста тушёная	50	0.97	0.95	4.69	30.62	0.01	8.03	0.05	0.53	26.28	20.4	10.16	0.38
ттк № 63	Кисель	150	0.01	0	14.66	14.21	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Сила", обогащённый йодказеином	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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 45	Запеканка из творога	100	16.37	10.25	14.58	218.5	0.05	0.24	3.34	0.95	146.82	204	22.87	0.58
пром.	Молоко сгущённое	15	1.08	1.27	8.4	48	0.01	0.15	0.01	0.03	46.05	32.9	5.1	0.03
пром.	Печенье	32.5	0	6.18	24.05	157.6	0	0	0	0	0	0	0	0
ттк № 59	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	10	37.9	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб "Крестьянский"	22.4	1.72	0.22	10.73	52.86	0.07	0	0	0	14.78	0	0	0.47