

МЕНЮДень: **10**

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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 12	Сыр	6	1.56	1.61	0	21.12	0	0.04	0.01	0.02	60	36	3.3	0.04
ттк № 49	Каша геркулесовая с маслом	130	3.53	5.65	13.82	119.8	0.09	0.87	0.03	0.28	88.14	130	79.1	0.61
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.	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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 10	Салат "Зимний "	40	0.67	1.1	4.16	29.47	0.04	5.3	0.18	0.5	5.36	20.3	9.15	0.29
ттк № 23	Суп картофельный с горохом	170	3.43	2.33	13.1	88.17	0.15	7.04	0.17	1.04	19.45	58.1	23.32	1.36
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	40	0.81	1.26	5.16	35.8	0.04	1.36	0.04	0.05	9.76	24.3	11.82	0.28
ттк № 54	Капуста тушёная	40	0.77	0.76	3.75	24.5	0.01	6.42	0.04	0.43	21.03	16.3	8.13	0.31
ттк № 63	Кисель	160	0.13	0.13	15.11	59.88	0.01	1.28	0	0.13	3.2	2.56	0.64	0.32
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	Са	Р	Mg	Fe
ттк № 45	Запеканка из творога	70	11.46	7.18	10.21	152.9	0.04	0.17	2.34	0.67	102.78	143	16.01	0.41
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	180	0.11	0.03	9	34.11	0	0	0	0	0	0	0	0
ттк № 59	Чай с сахаром	11.25	0	2.14	8.32	54.56	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
Сыр,	6	1.56	1.61	0	21.12	0	0.04	0.01	0.02
Каша геркулесовая 200 с,в, д/сад	130	3.53	5.65	13.82	119.78	0.09	0.87	0.03	0.28
Кфейный напиток с молоком д/сад	170	2.48	2.74	13.12	83.91	0.03	1.11	0.02	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
Салат "Зимний"	40	0.67	1.1	4.16	29.47	0.04	5.3	0.18	0.5
Суп картофельный с горохом, д/сад	170	3.43	2.33	13.1	88.17	0.15	7.04	0.17	1.04
Тефтели с рисом припущенные	90	5.86	3.39	6.49	77.47	0.03	2.45	0.07	0.59

Картофельное пюре д\сад,	40	0.81	1.26	5.16	35.8	0.04	1.36	0.04	0.05
Капуста тушёная д\сад	40	0.77	0.76	3.75	24.5	0.01	6.42	0.04	0.43
Компот из свежих плодов д\сад	160	0.13	0.13	15.11	59.88	0.01	1.28	0	0.13
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
Запеканка из творога 150 гр д\сад	70	11.46	7.18	10.21	152.94	0.04	0.17	2.34	0.67
Молоко сгущённое с сахаром порция	15	1.08	1.27	8.4	48	0.01	0.15	0.01	0.03
Чай с сахаром д\с	180	0.11	0.03	9	34.11	0	0	0	0
Печенье "Кремал и" порция,	11.25	0	2.14	8.32	54.56	0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
60	36	3.3	0.04
88.14	129.92	79.1	0.61
102	102	76.5	0.09
11.01	0	0	0.35
5.92	6.66	3.7	0.15

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
5.36	20.26	9.15	0.29
19.45	58.14	23.32	1.36
8.48	69.67	11.97	0.97

9.76	24.34	11.82	0.28
21.03	16.3	8.13	0.31
3.2	2.56	0.64	0.32
0	0	0	0

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe
102.78	143.14	16.01	0.41
46.05	32.85	5.1	0.03
0	0	0	0
0	0	0	0

11.01	0	0	0.35

Минеральные в-ва, мг			
Ca	P	Mg	Fe