

Группа раннего возраста (с 1,5 лет до 3 лет) 12 часов мая

1 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ Т.К.нр 184	160	6,63	4,58	17,40	119,36	0,08	0,43	0,01	0,59	0,00	0,10	94,96	31,18	114,08	0,73	181,87	8,54	0,01	0,00	184	2008	
БАТОН С МАСЛОМ Т.К.нр 3	20	3,77	1,21	7,19	37,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,11	4,59	12,02	0,27	20,40	0,54	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ Т.К. 397	170	2,36	2,77	8,99	69,08	0,02	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	100,01	13,17	70,92	0,17	145,74	8,50	0,00	0,00	397	2011	
Итого за прием пищи:	350	12,76	8,56	33,58	226,39	0,12	0,92	0,03	0,59	0,00	0,21	198,08	48,94	197,02	1,17	348,01	17,58	0,01	0,00			
2-ой Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.№ 442	100	0,10	0,49	9,80	44,62	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	450	12,86	9,05	43,38	271,01	0,13	1,72	0,03	0,59	0,00	0,22	204,38	52,54	203,32	2,43	468,01	18,58	0,01	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ Т.К. нр 99	150	4,86	7,41	13,67	116,70	0,12	2,76	0,12	1,38	0,00	0,06	23,71	24,50	80,04	1,66	352,59	4,03	0,03	0,00	99	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ Т.К. 3365	100	0,84	2,29	7,70	43,12	0,03	21,05	0,05	0,09	0,00	0,04	57,79	19,04	38,42	1,18	238,24	3,68	0,01	0,00	336	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К.нр 286	50	16,59	10,87	0,29	193,71	0,02	0,14	0,00	3,50	0,00	0,06	8,24	11,17	92,79	1,35	201,97	4,43	0,03	0,00	286	2008	
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	30	0,26	1,93	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. нр 402	170	0,00	0,00	5,52	22,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	520	22,67	23,98	49,25	480,94	0,23	23,95	0,17	6,02	0,00	0,19	98,84	65,78	249,86	5,63	859,57	13,82	0,07	0,00			
Полдник																						
ЙОГУРТ Т.К.нр 435	180	4,37	5,06	12,79	115,82	0,05	0,50	0,03	0,13	0,00	0,21	183,71	20,16	136,80	0,14	262,98	16,20	0,03	0,00	435	2012	
КОНД. ИЗД.	20	0,91	1,14	14,55	71,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	1,62	9,00	0,14	14,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	5,28	6,20	27,34	186,82	0,06	0,50	0,03	0,13	0,00	0,21	185,69	21,78	145,80	0,28	277,18	16,20	0,03	0,00			
Ужин																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СЛАДКИЙ С ДЖЕМОМ ПАРОВОЙ Т.К.нр 234(	180	19,83	19,88	30,00	367,76	0,07	2,88	0,10	2,65	0,33	0,31	212,81	33,74	252,14	1,24	384,12	8,86	0,03	0,03	234	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.392	180	0,00	0,04	4,92	19,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,97	1,46	1,48	0,15	5,33	0,00	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	400	20,07	22,88	54,39	479,53	0,12	2,89	0,10	3,43	0,33	0,33	225,06	47,08	283,86	2,11	441,05	8,86	0,04	0,03			
Всего за день:		60,88	62,11	174,36	1 418,30	0,54	29,06	0,33	10,17	0,33	0,95	713,97	187,18	882,84	10,45	2 045,81	57,46	0,15	0,03			