



Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							

Завтрак																			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,01	0,01	0	ТТК
Корейский напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	0,0027	ТТК
Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,0011	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>403</b>	<b>0,36</b>	<b>22,39</b>	<b>219,60</b>	<b>1,44</b>	<b>0,31</b>	<b>414,09</b>	<b>68,76</b>	<b>392,65</b>	<b>0,48</b>	<b>108,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0</b>	<b>ТТК</b>

Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	ТТК
Котлета мясная	50	8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	ТТК
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	ТТК
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>682</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>164,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>172,0</b>	<b>66,1</b>	<b>202,6</b>	<b>2,6</b>	<b>162,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>ТТК</b>

Уплотненный полдник																			
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>308</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>60,40</b>	<b>5,10</b>	<b>0,1</b>	<b>193,10</b>	<b>45,90</b>	<b>95,7</b>	<b>0,23</b>	<b>102,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0012</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>198</b>	<b>1481</b>	<b>0,8</b>	<b>44,1</b>	<b>444,4</b>	<b>8,9</b>	<b>0,9</b>	<b>793,1</b>	<b>180,7</b>	<b>704,9</b>	<b>8,7</b>	<b>513,8</b>	<b>0,087</b>	<b>1,7</b>	<b>0,017</b>	



Директор ООО «Федеральный центр безопасности и качества питания»  
 И. В. Мещеряков  
 20.02.20