

МЕНЮ 4 неделя (понедельник)

Рацион: ясли
Неделя: 4
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	12	15	58	вит.А-52, К-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1	418	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Макаронаты отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Котлета мясная рубленая паровая	50	7	7	3	вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1	101	161
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	16	17	62	вит.А-23, вит.РР-2, К-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5	468	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Вареники ленивые	180	25	19	26	Ca-160, Fe-1	381	335
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		406	30	26	53	вит.А-31, К-100, Ca-173, Mg-9, P-83, Fe-2, C-1	572	
Итого за день		1612	68	66	203	вит.А-108, вит.РР-2, К-115, Ca-530, Mg-100, P-526, Fe-9, E-3, C-6	1699	

Рацион: сад
Неделя: 4
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Ca-84, Mg-17, P-82	204	96
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	19	69	вит.А-53, К-1, Ca-186, Mg-36, P-208, Fe-1	497	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Макаронаты отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Котлета мясная рубленая паровая	70	10	9	5	вит.РР-3, Ca-12, Mg-18, P-110, Fe-1	141	161
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	22	22	77	вит.А-27, вит.РР-3, К-18, Ca-85, Mg-50, P-192, Fe-5, E-3, C-7	587	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Вареники ленивые	190	27	20	27	Ca-169, Fe-1	402	335
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		447	33	27	60	вит.А-33, К-109, Ca-185, Mg-11, P-95, Fe-2, C-1	626	
Итого за день		1875	86	80	257	вит.А-118, вит.РР-3, К-128, Ca-598, Mg-125, P-642, Fe-10, E-5, C-8	2104	

