

1 неделя (четверг)

Рацион: ясли		Неделя: 1		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецпт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99	
Итого за Завтрак		356	9	13	61	вит.А-32, К-1, Ca-198, Mg-39, P-252, E-175, C-1	401		
Завтрак второй									
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126	
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89		
Обед									
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Суп картоф с макр изд	160	2	2	14		79	38	
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	вит.РР-2, Ca-10, Mg-15, P-94, Fe-1	121	161	
	помидоры	30			1		7	120	
Итого за Обед		560	16	14	63	вит.РР-3, К-14, Ca-96, Mg-55, P-164, Fe-5	445		
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									
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134	
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
Итого за Ужин сад		400	14	7	53	вит.В2-9, вит.РР-3, Ca-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329		
Итого за день		1 616	50	42	218	вит.А-34, вит.В2-9, вит.РР-6, К-15, Ca-530, Mg-165, P-843, Fe-9, E-176, C-12	1459		

Рацион: сад		Неделя: 1		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253	
	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 ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Ca-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99	
Итого за Завтрак		408	12	16	73	вит.А-39, К-1, Ca-227, Mg-47, P-296, E-210, C-1	483		
Завтрак второй									
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126	
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89		
Обед									
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Ca-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495	
	Суп картоф с макр изд	180	2	2	16		89	38	
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Ca-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11	11	5	вит.РР-3, Ca-14, Mg-21, P-126, Fe-1	162	161	
	помидоры	50	1		2		12	120	
Итого за Обед		695	22	19	79	вит.РР-4, К-18, Ca-122, Mg-70, P-214, Fe-5	559		
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									
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Ca-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134	
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573	
Итого за Ужин сад		450	18	7	61	вит.В2-9, вит.РР-4, Ca-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1	383		
Итого за день		1 903	70	54	275	вит.А-44, вит.В2-9, вит.РР-8, К-19, Ca-627, Mg-205, P-1 055, Fe-10, E-212, C-12	1862		