

Меню (1 неделя, четверг)

| Рацион: ясли | | Неделя: 1 | | | | День: четверг | | витамины (мг), микроэлементы (мг) | Энергетическая ценность | № рец |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--|--|-----------------------------------|-------------------------|-------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | | | |
| | | | 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 картофель с макар 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 | Ca-4, C-8 | | | 7 | 120 |
| Итого за Обед | | 560 | 16 | 14 | 63 | вит.РР-3, К-14, Ca-100, Mg-55, P-164, Fe-5, C-8 | | | 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 |
| | Чай с 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-534, Mg-165, P-843, Fe-9, E-176, C-20 | | | 1459 | |

| Рацион: ясли | | Неделя: 1 | | | | День: четверг | | витамины (мг), микроэлементы (мг) | Энергетическая ценность | № рец |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------|------|----------|---|--|-----------------------------------|-------------------------|-------|
| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Пищевые вещества | | | | | | | |
| | | | 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 картофель с макар 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 | Ca-7, C-13 | | | 12 | 120 |
| Итого за Обед | | 695 | 22 | 19 | 79 | вит.РР-4, К-18, Ca-129, Mg-70, P-214, Fe-5, C-13 | | | 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 |
| | Чай с 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-634, Mg-205, P-1 055, Fe-10, E-212, C-25 | | | 1862 | |