

## 1 неделя (понедельник)

Неде  
ля: 1 День: понедельник

Рацион: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецпт
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217
<b>Итого за Завтрак</b>		356	9	12	54	вит.А-46, К-1, Ca-190, Mg-49, P-210, Fe-1, C-2	363	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
<b>Обед</b>	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319
	Щи из свежей капусты с курой	150	1	4	6		65	56
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
<b>Итого за Обед</b>		530	18	21	64	вит.А-52, К-14, Ca-49, Mg-29, P-880, Fe-5, E-1	516	
<b>Полдник</b>	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	<b>Итого за Полдник</b>	200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
<b>Ужин сад</b>	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	вит.А-68, Ca-189, Mg-29, P-275, Fe-1	277	283
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	29	10	59	вит.А-83, К-45, Ca-202, Mg-43, P-336, Fe-2, C-1	438	
<b>Итого за день</b>		1 636	66	51	213	вит.А-183, К-60, Ca-567, Mg-144, P-1 537, Fe-8, E-2, C-3	1586	

Рацион: сад Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217
<b>Итого за Завтрак</b>		408	11	16	64	вит.А-54, К-1, Ca-215, Mg-57, P-243, Fe-1, C-2	441	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	
<b>Обед</b>	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Ca-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Щи из свежей капусты с курой	250	2	6	11		108	56
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
<b>Итого за Обед</b>		720	24	29	82	вит.А-67, К-18, Ca-62, Mg-36, P-1 222, Fe-6, E-1, C-1	685	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	<b>Итого за Полдник</b>	250	16	12	42	вит.А-5, Ca-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
<b>Ужин сад</b>	Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	вит.А-72, Ca-202, Mg-31, P-293, Fe-1	295	283
	Соус молочный	50	2	3	5	вит.А-19, К-56, Mg-7, P-41	56	220
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	<b>Итого за Ужин сад</b>		250	32	38	45	307	573

	Чайс лимоном		200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
<b>Итого за Ужин сад</b>			450	32	11	68	вит.А-91, К-56, Са-218, Mg-49, P-369, Fe-2, C-1	497	
<b>Итого за день</b>			2 018	84	68	275	вит.А-217, К-75, Са-644, Mg-174, P-1 983, Fe-10, E-3, C-4	2062	