

## Меню (1 неделя, понедельник)

Рацион: ясли		Неделя: 1				День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			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, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80	462	
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Са-89, Mg-26, P-113, С-1	168	217	
<b>Итого за Завтрак</b>		356	9	12	54	вит.А-46, К-1, Са-190, Mg-49, P-210, Fe-1, С-2	363		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69		
<b>Обед</b>									
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Са-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	4	6	Са-21, Mg-8, P-17, E-1, C-6	65	56	
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Са-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256	
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Са-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, Са-70, Mg-37, P-897, Fe-5, E-2, C-6	516		
<b>Полдник</b>									
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255	
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	8	21	вит.А-2, Са-115, Mg-17, P-100, E-1	200		
<b>Ужин сад</b>									
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	вит.А-68, Са-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	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	29	10	59	вит.А-83, К-45, Са-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, Са-588, Mg-152, P-1 554, Fe-8, E-3, C-9	1586		

Рацион: сад		Неделя: 1				День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы					
Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-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, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462		
Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217		
<b>Итого за Завтрак</b>		408	11	16	64	вит.А-54, К-1, Са-215, Mg-57, P-243, Fe-1, C-2	441		
Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532		
<b>Итого за Завтрак второй</b>		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87		
Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495		
Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319		
соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, C-1	45	466		
Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	5	8	Са-25, Mg-10, P-20, E-2, C-7	78	56		
Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123		
Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Са-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256		
<b>Итого за Обед</b>		650	24	28	79	вит.А-67, К-18, Са-87, Mg-46, P-1 242, Fe-6, E-3, C-8	655		
Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604		
Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255		
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352		
Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	вит.А-72, Са-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	Са-8, Mg-6, P-26	94	573		
Чай с лимоном	200			13	Са-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>		1 948	84	67	272	вит.А-217, К-75, Са-669, Mg-184, P-2 003, Fe-10, E-5, C-11	2032		

