

## 1 неделя (пятница)

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80	462
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Са-70, Mg-14, P-68	170	96
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
<b>Итого за Завтрак</b>		356	10	12	53	вит.А-18, К-1, Са-171, Mg-37, P-165, Fe-1, С-1	365	
<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
	Суп борщ	150	1	4	6	Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	67	27
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Са-12, Mg-99, P-148, С-1	178	202
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит.А-7, вит.В2-1, вит.РР-5, Са-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162
<b>Итого за Обед</b>		550	32	36	66	вит.А-24, вит.В2-1, вит.РР-5, К-14, Са-78, Mg-148, P-426, Fe-9, E-1, C-6	730	
<b>Полдник</b>								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
	Шаньга с картофелем	20	2	1	13	вит.А-11, Са-4, Mg-5, P-24	76	296
<b>Итого за Полдник</b>		200	7	7	21	вит.А-11, Са-113, Mg-18, P-106	182	
<b>Ужин сад</b>								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.РР-1, Са-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Са-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358	
<b>Итого за день</b>		1 656	60	71	199	вит.А-153, вит.В2-1, вит.РР-6, К-15, Са-456, Mg-242, P-867, Fe-13, E-1, C-8	1704	

Рацион: сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Са-84, Mg-17, P-82	204	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
<b>Итого за Завтрак</b>		408	11	17	63	вит.А-20, К-1, Са-192, Mg-43, P-190, Fe-1, C-1	443	
<b>Завтрак второй</b>								
	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	
<b>Обед</b>								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп борщ	180	1	5	8	Са-24, Mg-19, P-43, Fe-1, E-2, C-6	80	27
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Са-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1	210	202
	Печень по-строгановски	110	24	30	5	вит.А-8, вит.В2-1, вит.РР-6, Са-34, Mg-25, P-251, Fe-6	387	162
<b>Итого за Обед</b>		650	36	42	81	вит.А-28, вит.В2-1, вит.РР-6, К-18, Са-90, Mg-174, P-486, Fe-11, E-3, C-7	840	
<b>Полдник</b>								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Шаньга с картофелем	55	7	4	36	вит.А-30, Са-12, Mg-15, P-66, Fe-1, E-1, C-1	209	296
<b>Итого за Полдник</b>		255	13	10	45	вит.А-30, Са-133, Mg-29, P-157, Fe-1, E-1, C-1	326	
<b>Ужин сад</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Са-55, Mg-21, P-61, Fe-1	203	77
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Са-93, Mg-37, P-173, Fe-3, C-1	412	
<b>Итого за день</b>		1 953	72	87	260	вит.А-178, вит.В2-1, вит.РР-7, К-19, Са-521, Mg-291, P-1 019, Fe-16, E-4, C-10	2108	