

МЕНЮ 1 неделя (пятница)

Рацион: ясли		Неделя: 1		День: пятница		витамины (мг), микроэлементы (мг)	ЭН. ЦЕНН	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	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
Итого за Завтрак		356	10	12	53	вит.А-18, К-1, Са-171, Mg-37, P-165, Fe-1, С-1	365	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	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, С-5	69	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	60	13	16	3	вит.А-4, вит.В2-1, вит.РР-3, Са-19, Mg-13, P-137, Fe-3	211	162
Итого за Обед		510	23	25	65	вит.А-21, вит.В2-1, вит.РР-3, К-14, Са-66, Mg-139, P-335, Fe-7, E-1, С-6	591	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
	Шанья с картофелем	20	2	1	13	вит.А-11, Са-4, Mg-5, P-24	76	296
Итого за Полдник		200	7	7	21	вит.А-11, Са-113, Mg-18, P-106	182	
Ужин сад								
	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, С-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
Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Са-83, Mg-33, P-159, Fe-3, С-1	358	
Итого за день		1 566	51	60	193	вит.А-150, вит.В2-1, вит.РР-4, К-15, Са-440, Mg-231, P-772, Fe-12, E-1, С-8	1542	

Рацион: сад		Неделя: 1		День: пятница		витамины (мг), микроэлементы (мг)	ЭН. ЦЕНН	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-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
Итого за Завтрак		408	11	17	63	вит.А-20, К-1, Са-192, Mg-43, P-190, Fe-1, С-1	443	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	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, С-6	83	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, С-1	210	202
	Печень по-строгановски	70	16	19	3	вит.А-5, вит.В2-1, вит.РР-4, Са-22, Mg-16, P-159, Fe-4	246	162
Итого за Обед		610	28	31	79	вит.А-25, вит.В2-1, вит.РР-4, К-18, Са-78, Mg-165, P-394, Fe-9, E-3, С-7	702	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Шанья с картофелем	55	7	4	36	вит.А-30, Са-12, Mg-15, P-66, Fe-1, E-1, С-1	209	296
Итого за Полдник		255	13	10	45	вит.А-30, Са-133, Mg-29, P-157, Fe-1, E-1, С-1	326	
Ужин сад								
	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, С-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
Итого за Ужин сад		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Са-93, Mg-37, P-173, Fe-3, С-1	412	
Итого за день		1 823	64	76	249	вит.А-175, вит.В2-1, вит.РР-5, К-19, Са-503, Mg-278, P-921, Fe-15, E-4, С-10	1929	