

МЕНЮ 1 неделя (среда)

Рацион: ясли		Неделя: 1				День: среда		Энерг цен	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			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	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, С-1		183	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20		70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1		45	119
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1		32	310
Итого за Завтрак		376	14	15	53	вит.А-96, К-1, Са-212, Mg-57, P-294, Fe-4, E-1, С-2		410	
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
	Свекольник	150	1	4	6	Са-18, Mg-10, P-53		62	34
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Са-1		4	121
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2		70	123
	Рагу из птицы	160	11	5	21	Са-26, Fe-2		293	417
Итого за Обед		530	15	9	56	К-18, Са-60, Mg-21, P-67, Fe-5		492	
Полдник									
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Са-3		79	569
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82		106	255
Итого за Полдник		200	6	9	20	Са-112, Mg-13, P-82		185	
Ужин сад									
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20		70	573
	Компот из св плодов	180			13	Са-13		55	240
	Макароны отварные	180	7	6	35	вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1		221	256
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55		38	114
Итого за Ужин сад		401	12	9	63	вит.А-67, К-99, Са-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1		384	
Итого за день		1 607	48	42	202	вит.А-163, К-118, Са-424, Mg-108, P-579, Fe-11, E-2, С-2		1517	

Рацион: сад		Неделя: 1				День: среда		Энерг цен	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			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
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26		94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1		60	119
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, С-1		220	91
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1		32	310
Итого за Завтрак		428	16	19	64	вит.А-103, К-1, Са-239, Mg-67, P-337, Fe-4, E-1, С-2		491	
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
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64		75	34
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2		87	123
	Рагу из птицы	200	14	7	26	Са-33, Fe-3		366	417
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Са-1		5	121
Итого за Обед		650	19	13	69	К-23, Са-74, Mg-25, P-81, Fe-6		609	
Полдник									
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1		216	569
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91		117	255
Итого за Полдник		255	10	13	43	Са-130, Mg-14, P-91, Fe-1		333	
Ужин сад									
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26		94	573
	Компот из св плодов	200			14	Са-15		61	240
	Макароны отварные	200	7	7	39	вит.А-42, Са-16, Mg-10, P-60, Fe-1, E-1		246	256
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60		41	114
Итого за Ужин сад		452	13	10	73	вит.А-73, К-108, Са-39, Mg-16, P-146, Fe-1, E-1		442	
Итого за день		1 885	59	55	259	вит.А-176, К-132, Са-489, Mg-126, P-662, Fe-13, E-2, С-2		1921	