

## 1 неделя (вторник)

Рацион: ясли		Неделя: 1		День: вторник				Энерг цен	№ рецет
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55		95	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75		156	93
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20		70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1		45	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55		38	114
<b>Итого за Завтрак</b>		357	12	18	50	вит.А-31, К-100, Ca-152, Mg-30, P-205		404	
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15		68	126
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15		68
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2		40	22
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.PP-4, Ca-32, Mg-31, P-202, Fe-3		473	152
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2		70	123
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54		90	33
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Ca-13, Mg-20, P-61		161	385
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1		63	495
<b>Итого за Обед</b>		580	40	49	88	вит.А-20, вит.PP-4, К-14, Ca-86, Mg-79, P-343, Fe-6, E-1, C-2		897	
<b>Полдник</b>	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1		94	604
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86		101	251
	<b>Итого за Полдник</b>		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1		195
<b>Ужин сад</b>	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Ca-1		131	493
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1		46	260
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Ca-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2		148	190
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20		70	573
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	10	8	69	вит.А-46, Ca-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1		395	
<b>Итого за день</b>		1 687	72	84	243	вит.А-99, вит.PP-4, К-114, Ca-456, Mg-185, P-796, Fe-11, E-4, C-18		1959	

Рацион: сад		Неделя: 1		День: вторник				Энерг цен	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60		41	114
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5	8	22	Ca-81, Mg-20, P-86		176	93
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26		94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1		60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61		107	253
	<b>Итого за Завтрак</b>		410	14	21	60	вит.А-34, К-109, Ca-172, Mg-36, P-233		478
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19		86	126
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19		86
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	5	Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4		67	22
	Гуляш из говядины	110	34	38	11	вит.PP-4, Ca-35, Mg-35, P-222, Fe-3		520	152
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.PP-1, Ca-19, Mg-13, P-64		108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2		87	123
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1		76	495
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Ca-15, Mg-24, P-73		190	385
<b>Итого за Обед</b>		700	46	57	108	вит.А-23, вит.PP-5, К-18, Ca-104, Mg-95, P-396, Fe-7, E-1, C-4		1048	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2		235	604

	Кефир		200	6	6	8		Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
<b>Итого за Полдник</b>			250	16	12	41		вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
<b>Ужин сад</b>										
	Морковная котлета		170	6	6	23		вит.А-52, Са-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2	168	190
	Молоко сгущенное с сахаром		40	3	3	22	Са-1		131	493
	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
<b>Итого за Ужин сад</b>			450	12	9	78		вит.А-52, Са-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1	445	
<b>Итого за день</b>			2 000	89	100	307		вит.А-114, вит.РР-5, К-127, Са-533, Mg-223, P-935, Fe-14, E-5, C-24	2405	