

МЕНЮ 1 неделя (вторник)

Рацион: ясли		Неделя: 1				День: вторник		Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	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
Итого за Завтрак		357	12	18	50	вит.А-31, К-100, Ca-152, Mg-30, P-205		404	
Завтрак второй									
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17		45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17		45	
Обед									
	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	60	19	21	6	вит.РР-2, Ca-19, Mg-19, P-121, Fe-2		284	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
Итого за Обед		540	28	35	84	вит.А-20, вит.РР-2, К-14, Ca-73, Mg-67, P-262, Fe-5, E-1, C-2		708	
Полдник									
	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
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1		195	
Ужин сад									
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17			98	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
Итого за Ужин сад		390	9	8	64	вит.А-46, Ca-79, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1		362	
Итого за день		1587	58	69	228	вит.А-99, вит.РР-2, К-114, Ca-434, Mg-173, P-715, Fe-7, E-4, C-20		1714	

Рацион: сад		Неделя: 1				День: вторник		Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	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
Итого за Завтрак		410	14	21	60	вит.А-34, К-109, Ca-172, Mg-36, P-233		478	
Завтрак второй									
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17		45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17		45	
Обед									
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3		53	22
	Гуляш из говядины	70	22	24	7	вит.РР-3, Ca-22, Mg-22, P-141, Fe-2		331	152
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-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
Итого за Обед		650	34	42	103	вит.А-23, вит.РР-4, К-18, Ca-88, Mg-80, P-311, Fe-6, E-1, C-3		845	
Полдник									
	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
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2		348	
Ужин сад									
	Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Ca-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2		168	190
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Ca-1		131	493
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26		94	573
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1		52	260
Итого за Ужин сад		450	12	9	78	вит.А-52, Ca-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1		445	
Итого за день		1860	76	84	292	вит.А-114, вит.РР-4, К-127, Ca-503, Mg-208, P-850, Fe-9, E-5, C-21		2161	