

Меню (1 неделя, вторник)

Рацион: ясли		Неделя: 1				День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126	
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68		
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	100	31	35	10	вит.РР-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	
Итого за Обед		580	40	49	88	вит.А-20, вит.РР-4, К-14, Ca-86, Mg-79, P-343, Fe-6, E-1, C-2	897		
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	40	3	3	22	Ca-1	131	493	
	Чай с 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		400	10	8	69	вит.А-46, Ca-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	395		
Итого за день		1 687	72	84	243	вит.А-99, вит.РР-4, К-114, Ca-456, Mg-185, P-796, Fe-11, E-4, C-18	1959		

Рацион: сад		Неделя: 1				День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	126	
Итого за Завтрак второй		190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86		
Обед									
	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.РР-4, Ca-35, Mg-35, P-222, Fe-3	520	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		700	46	57	108	вит.А-23, вит.РР-5, К-18, Ca-104, Mg-95, P-396, Fe-7, E-1, C-4	1048		
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	
	Чай с 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		2 000	89	100	307	вит.А-114, вит.РР-5, К-127, Ca-533, Mg-223, P-935, Fe-14, E-5, C-24	2405		

