

# Меню (2 неделя, четверг)

Рацион: ясли      Неделя: 2      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
<b>Итого за Завтрак</b>		357	11	16	58	вит.А-59, К-100, Ca-169, Mg-39, P-243, C-1	416	
<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>	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Суфле из кур	60	18	20	1		258	183
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
<b>Итого за Обед</b>		490	24	30	43	К-14, Ca-68, Mg-29, P-52, Fe-3, E-3, C-8	543	
<b>Полдник</b>	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
<b>Ужин сад</b>	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	12	5	17	вит.РР-1, Ca-30, Mg-25, P-134, Fe-1	160	141
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Огурец свежий	30			1	К-4, Ca-1	4	120
<b>Итого за Ужин сад</b>		390	14	5	45	вит.РР-1, К-4, Ca-44, Mg-34, P-162, Fe-2, C-1	280	
<b>Итого за день</b>		1 587	59	60	183	вит.А-61, вит.РР-1, К-118, Ca-420, Mg-119, P-557, Fe-8, E-4, C-25	1507	

Рацион: сад      Неделя: 2      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	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
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14	19	70	вит.А-68, К-109, Ca-198, Mg-47, P-282, C-1	504	
<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>	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Суфле из кур	70	21	23	1		300	183
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	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
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
<b>Итого за Обед</b>		700	34	41	78	вит.А-27, К-18, Ca-90, Mg-42, P-102, Fe-5, E-4, C-11	813	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Ca-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
<b>Ужин сад</b>	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	14	6	20	вит.РР-1, Ca-36, Mg-30, P-161, Fe-1	192	141
	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
	Огурец свежий	40			1	К-5, Ca-1	6	120
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	17	6	54	вит.РР-1, К-5, Ca-53, Mg-41, P-196, Fe-2, C-1	344	
<b>Итого за день</b>		2 020	82	79	264	вит.А-100, вит.РР-1, К-132, Ca-507, Mg-154, P-716, Fe-12, E-6, C-32	2099	

