

МЕНЮ 2 неделя (понедельник)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	150	4	4	25	147	249
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Каша манная жидкая	150	5	6	23	167	90
	Яйцо вареное	20	5	5		63	310
Итого за Завтрак		356	16	20	48	493	
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Суп из овощей	180	1	4	9	83	35
	Рис отварной	120	3	4	32	180	191
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	121	161
	Соус томатный	30		1	2	17	228
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
Итого за Обед		580	15	17	81	556	
Полдник							
	Кефир	180	5	6	7	101	251
	Вафли	20	1	1	15	71	602
Итого за Полдник		200	6	7	22	172	
Ужин сад							
	Сырники творожные	160	29	6	48	357	129
	Соус молочный	30	1	2	3	34	220
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Чайс лимоном	180			12	46	260
Итого за Ужин сад		400	32	8	63	508	
Итого за день		1 636	70	52	224	1775	

Рацион: сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Эн ценн	№ рец
			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 манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg-18, P-107, С-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	59	вит.А-105, К-1, Са-239, Mg-47, P-254, Fe-2, С-2	455	
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
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, С-14	83	35
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73	190	385
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, С-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	21	28	88	вит.А-63, вит.В1-5, К-18, Са-84, Mg-53, P-1 256, Fe-6, С-15	690	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2	177	602
Итого за Полдник		250	7	8	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, P-116, E-2	290	

Ужин сад							
	Сырники творожные	170	27	9	30	вит.А-70, Са-247, Mg-36, P-354, Fe-1, E-1	309 286
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45 220
	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
Итого за Ужин сад		450	31	12	67	вит.А-85, К-45, Са-263, Mg-52, P-422, Fe-2, E-1, C-1	500
Итого за день		1 878	74	66	271	вит.А-256, вит.В1-5, К-64, Са-717, Mg-173, P-2 055, Fe-11, E-3, C-18	1981