

Меню (2 неделя, пятница)

Рацион: ясли

Неделя:2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2	380	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Жаркое по -домашнему	160	15	11	21	вит.А-19, Са-25, Mg-43, P-167, Fe-3, C-12	248	328
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Са-28, Mg-11, P-20	40	4
	Суп борщ	150	1	4	6	Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	67	27
Итого за Обед		530	19	18	58	вит.А-19, К-14, Са-88, Mg-81, P-237, Fe-7, E-1, C-17	488	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251
	Ватрушка с творогом	20	2		14	Са-38, Mg-9, P-62, Fe-1	78	289
Итого за Полдник		200	7	6	21	Са-146, Mg-22, P-148, Fe-1	179	
Ужин сад								
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Суп молочный с крупой	170	4	5	16	вит.А-30, Са-136, Mg-20, P-117, C-1	128	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		420	11	10	43	вит.А-130, Са-171, Mg-34, P-222, Fe-2, C-2	307	
Итого за день		1 656	48	46	193	вит.А-197, К-15, Са-630, Mg-192, P-889, Fe-11, E-176, C-21	1423	

Рацион: сад

Неделя:2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2	461	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Са-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Суп борщ	200	2	5	9	Са-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7	89	27
	Жаркое по -домашнему	210	20	15	27	вит.А-25, Са-33, Mg-57, P-219, Fe-4, E-1, C-16	326	328
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	50	1	5	5	вит.PP-1, Са-47, Mg-19, P-34, Fe-1	67	4
Итого за Обед		695	27	26	77	вит.А-25, вит.PP-1, К-18, Са-125, Mg-111, P-319, Fe-9, E-3, C-23	647	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Ватрушка с творогом	55	6	1	38	вит.PP-1, Са-104, Mg-24, P-171, Fe-1	214	289
Итого за Полдник		255	12	7	46	вит.PP-1, Са-224, Mg-38, P-266, Fe-1	327	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Са-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.PP-1, Са-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
Итого за Ужин сад		500	12	14	54	вит.А-132, вит.PP-1, Са-220, Mg-65, P-277, Fe-3, C-2	399	
Итого за день		2 048	64	63	263	вит.А-213, вит.PP-3, К-19, Са-826, Mg-279, P-1 192, Fe-14, E-213, C-27	1921	