

МЕНЮ 2 неделя (пятница)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Ca-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, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2	380	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Жаркое по -домашнему	170	16	12	22	вит.А-20, Ca-26, Mg-46, P-178, Fe-3, E-1, C-13	264	328
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	Ca-13, Mg-4, P-9, E-1, C-5	33	7
	Суп борщ	150	1	4	6	Ca-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	69	27
Итого за Обед		540	20	19	57	вит.А-20, К-14, Ca-74, Mg-77, P-237, Fe-7, E-3, C-23	499	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Ватрушка с творогом	25	3		17	вит.PP-1, Ca-47, Mg-11, P-78, Fe-1	97	289
Итого за Полдник		205	8	6	24	вит.PP-1, Ca-155, Mg-24, P-164, Fe-1	198	
Ужин сад								
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Суп молочный с крупой	170	4	5	16	вит.А-30, Ca-136, Mg-20, P-117, C-1	128	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		420	11	10	43	вит.А-130, Ca-171, Mg-34, P-222, Fe-2, C-2	307	
Итого за день		1621	50	47	190	вит.А-198, вит.PP-1, К-15, Ca-621, Mg-188, P-901, Fe-12, E-178, C-27	1430	

Рацион: сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Ca-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-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, Ca-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2	461	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Ca-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	Ca-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7	92	27
	Жаркое по -домашнему	220	21	16	28	вит.А-26, Ca-34, Mg-59, P-230, Fe-4, E-1, C-17	341	328
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	Ca-17, Mg-6, P-12, E-1, C-7	44	7
Итого за Обед		695	28	26	74	вит.А-26, К-18, Ca-96, Mg-100, P-308, Fe-8, E-4, C-31	642	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Ватрушка с творогом	55	6	1	38	вит.PP-1, Ca-104, Mg-24, P-171, Fe-1	214	289
Итого за Полдник		255	12	7	46	вит.PP-1, Ca-224, Mg-38, P-266, Fe-1	327	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Ca-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
Итого за Ужин сад		460	12	10	50	вит.А-132, Ca-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	344	
Итого за день		1918	65	59	247	вит.А-214, вит.PP-1, К-19, Ca-753, Mg-236, P-1134, Fe-13, E-214, C-35	1820	

