

Меню (2 неделя, среда)

Рацион: ясли			Неделя: 2			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462	
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91	
	Итого за Завтрак	356	11	13	53	вит.А-46, К-1, Са-201, Mg-54, P-255, Fe-3, E-1, C-2	378		
Завтрак второй									
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126	
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89		
Обед									
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Ca-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59	36	
	помидоры	30			1	Ca-4, C-8	7	120	
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Говядина тушенная с капустой	160	15	29	10	Ca-61, Fe-2	359	376	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
Итого за Обед		530	19	31	47	К-14, Са-98, Mg-25, P-45, Fe-6, C-8	558		
Полдник									
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251	
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569	
Итого за Полдник		200	6	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	180		
Ужин сад									
	Бутерброд с маслом	35	1	9	5	Ca-4	107	1	
	Запеканка творожная	145	28	12	28	Ca-142, Mg-20, P-185, Fe-1	331	117	
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220	
Итого за Ужин сад		400	30	24	49	вит.А-15, К-45, Са-153, Mg-30, P-226, Fe-2, C-1	529		
Итого за день		1 586	68	77	189	вит.А-61, К-60, Са-571, Mg-122, P-612, Fe-12, E-1, C-21	1734		

Рацион: сад			Неделя: 2			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119	
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462	
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91	
	Итого за Завтрак	408	13	17	64	вит.А-53, К-1, Са-228, Mg-64, P-298, Fe-3, E-1, C-2	459		
Завтрак второй									
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126	
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89		
Обед									
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	Ca-22, Mg-17, P-38, Fe-1	71	36	
	помидоры	50	1		2	Ca-7, C-13	12	120	
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Говядина тушенная с капустой	200	19	36	12	Ca-76, Fe-3	449	376	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
Итого за Обед		660	26	40	59	К-18, Са-123, Mg-30, P-55, Fe-7, C-13	695		
Полдник									
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251	
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Ca-9, Fe-1	216	569	
Итого за Полдник		255	10	13	42	Ca-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329		
Ужин сад									
	Бутерброд с маслом	45	1	12	7	Ca-5	138	1	
	Запеканка творожная	170	33	14	33	Ca-167, Mg-23, P-217, Fe-1	388	117	
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220	
Итого за Ужин сад		455	35	29	57	вит.А-15, К-45, Са-180, Mg-33, P-259, Fe-2, C-1	623		
Итого за день		1 878	86	99	243	вит.А-68, К-64, Са-668, Mg-141, P-707, Fe-14, E-1, C-26	2195		