

МЕНЮ 2 неделя (среда)

Рацион: сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг. ценность	№ рец
			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, С-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
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	16	19	64	вит.А-103, К-1, Са-239, Mg-67, P-337, Fe-4, E-1, C-2	491	
Завтрак второй								
	Банан	100			10	Ca-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45	
Обед								
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	Ca-22, Mg-17, P-38, Fe-1	71	36
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Са-1	5	121
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Говядина тушеная с капустой	200	10	9	18	вит.РР-1, Са-25, Mg-13, P-82	195	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	16	13	64	вит.РР-1, К-23, Са-66, Mg-43, P-137, Fe-4	434	
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
	Чайс 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		1 888	77	74	237	вит.А-118, вит.РР-1, К-69, Са-630, Mg-157, P-828, Fe-11, E-1, C-20	1922	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг. ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
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
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Завтрак		396	16	18	53	вит.А-146, К-1, Са-223, Mg-59, P-332, Fe-4, E-1, C-2	441	
Завтрак второй								
	Банан	100			10	Ca-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45	
Обед								
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Ca-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59	36
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Са-1	4	121
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Говядина тушеная с капустой	160	8	7	15	Ca-20, Mg-10, P-65	156	376
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	12	9	52	К-18, Са-54, Mg-35, P-110, Fe-4	352	
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
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Соус молочный	30	1	2	3	вит.А-11, К-34, Mg-4, P-25	34	220
Итого за Ужин сад		390	30	23	48	вит.А-11, К-34, Са-153, Mg-29, P-218, Fe-2, C-1	518	
Итого за день		1 616	64	59	182	вит.А-157, К-53, Са-557, Mg-136, P-746, Fe-10, E-1, C-20	1536	