

Меню (2 неделя, вторник)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | витамины (мг), микроэлементы (мг) | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|--|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2 | 3 | 16 | Ca-74, Mg-9, P-55 | 95 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 15 | Ca-6, Mg-4, P-20 | 70 | 573 |
| | Масло сливочное | 6 | | 5 | | вит.А-2, К-1 | 45 | 119 |
| | Сыр | 11 | 3 | 3 | | вит.А-29, К-99, P-55 | 38 | 114 |
| | Каша гречневая молочная вязкая | 150 | 7 | 6 | 24 | вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3 | 171 | 213 |
| Итого за Завтрак | | 357 | 14 | 17 | 55 | вит.А-59, К-100, Ca-165, Mg-94, P-293, Fe-3 | 419 | |
| Завтрак второй | Яблоки | 150 | 1 | 1 | 16 | Ca-24, Fe-3, C-15 | 68 | 126 |
| Итого за Завтрак второй | | 150 | 1 | 1 | 16 | Ca-24, Fe-3, C-15 | 68 | |
| Обед | Голубцы ленивые | 150 | 17 | 19 | | вит.А-29, Ca-36, Mg-30, P-185, Fe-3, C-11 | 260 | 333 |
| | Соус сметанный | 30 | 1 | 4 | 1 | Ca-10, Mg-1, P-8 | 38 | 226 |
| | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 30 | | 3 | 3 | Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 | 40 | 22 |
| | Компот из св плодов | 150 | | | 11 | Ca-11 | 46 | 240 |
| | Рассольник Ленинградский | 150 | 3 | 7 | 19 | Ca-16, Mg-11, P-54 | 90 | 33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | | 13 | К-14, Fe-2 | 70 | 123 |
| Итого за Обед | | 550 | 24 | 33 | 47 | вит.А-29, К-14, Ca-83, Mg-48, P-259, Fe-5, E-1, C-13 | 544 | |
| Полдник | Пряники | 20 | 1 | 1 | 15 | вит.А-1, Ca-2, P-10, E-1 | 73 | 603 |
| | Молоко | 180 | 5 | 6 | 8 | Ca-109, Mg-13, P-82 | 106 | 255 |
| Итого за Полдник | | 200 | 6 | 7 | 23 | вит.А-1, Ca-111, Mg-13, P-92, E-1 | 179 | |
| Ужин сад | Пюре картофельное | 130 | 3 | 5 | 20 | вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1 | 139 | 206 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 15 | Ca-6, Mg-4, P-20 | 70 | 573 |
| | Чай с лимоном | 180 | | | 12 | Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1 | 46 | 260 |
| | Котлеты Биточки рыбные | 60 | 9 | 2 | 6 | вит.РР-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1 | 74 | 134 |
| Итого за Ужин сад | | 400 | 14 | 7 | 53 | вит.В2-9, вит.РР-3, Ca-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1 | 329 | |
| Итого за день | | 1 657 | 59 | 65 | 194 | вит.А-89, вит.В2-9, вит.РР-3, К-114, Ca-497, Mg-209, P-967, Fe-14, E-2, C-29 | 1539 | |

Рацион: сад

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | витамины (мг), микроэлементы (мг) | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|---|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2 | 3 | 17 | Ca-79, Mg-9, P-58 | 101 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | Ca-8, Mg-6, P-26 | 94 | 573 |
| | Масло сливочное | 8 | | 7 | | вит.А-3, К-1 | 60 | 119 |
| | Сыр | 12 | 3 | 3 | | вит.А-31, К-108, P-60 | 41 | 114 |
| | Каша гречневая молочная вязкая | 180 | 8 | 7 | 28 | вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1 | 205 | 213 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 16 | 20 | 65 | вит.А-68, К-109, Ca-189, Mg-112, P-339, Fe-3, C-1 | 501 | |
| Завтрак второй | Яблоки | 190 | 1 | 1 | 20 | Ca-30, Fe-4, C-19 | 86 | 126 |
| Итого за Завтрак второй | | 190 | 1 | 1 | 20 | Ca-30, Fe-4, C-19 | 86 | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 180 | 4 | 8 | 23 | вит.РР-1, Ca-19, Mg-13, P-64 | 108 | 33 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 17 | К-18, Fe-2 | 87 | 123 |
| | Соус сметанный | 40 | 1 | 5 | 1 | Ca-13, Mg-2, P-10 | 51 | 226 |
| | Компот из св плодов | 180 | | | 13 | Ca-13 | 55 | 240 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 22 | 25 | | вит.А-38, Ca-48, Mg-40, P-246, Fe-3, C-14 | 346 | 333 |
| | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 50 | 1 | 5 | 5 | Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4 | 67 | 22 |
| Итого за Обед | | 700 | 31 | 44 | 59 | вит.А-38, вит.РР-1, К-18, Ca-110, Mg-65, P-340, Fe-6, E-1, C-18 | 714 | |
| Полдник | Пряники | 50 | 3 | 2 | 38 | вит.А-3, Ca-6, P-25, E-2 | 183 | 603 |
| | Молоко | 200 | 6 | 6 | 9 | Ca-121, Mg-14, P-91 | 117 | 255 |
| Итого за Полдник | | 250 | 9 | 8 | 47 | вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-116, E-2 | 300 | |
| Ужин сад | Пюре картофельное | 130 | 3 | 5 | 20 | вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1 | 139 | 206 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | Ca-8, Mg-6, P-26 | 94 | 573 |
| | Чай с лимоном | 200 | | | 13 | Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1 | 52 | 260 |
| | Котлеты Биточки рыбные | 80 | 12 | 2 | 8 | вит.РР-3, Ca-71, Mg-33, P-299, Fe-1 | 98 | 134 |
| Итого за Ужин сад | | 450 | 18 | 7 | 61 | вит.В2-9, вит.РР-4, Ca-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1 | 383 | |
| Итого за день | | 2 000 | 75 | 80 | 252 | вит.А-109, вит.В2-9, вит.РР-5, К-127, Ca-591, Mg-255, P-1 200, Fe-16, E-3, C-39 | 1984 | |