

## МЕНЮ 2 недели (вторник)

Рацион: ясли		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		357	14	17	55	вит.А-59, К-100, Ca-165, Mg-94, P-293, Fe-3	419	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17	45	
<b>Обед</b>								
	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
<b>Итого за Обед</b>		550	24	33	47	вит.А-29, К-14, Ca-83, Mg-48, P-259, Fe-5, E-1, C-13	544	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	7	23	вит.А-1, Ca-111, Mg-13, P-92, E-1	179	
<b>Ужин сад</b>								
	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
	Чайс 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
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	14	7	53	вит.В2-9, вит.РР-3, Ca-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329	
<b>Итого за день</b>		1607	58	64	188	вит.А-89, вит.В2-9, вит.РР-3, К-114, Ca-489, Mg-209, P-967, Fe-11, E-2, C-31	1516	

Рацион: сад		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		410	16	20	65	вит.А-68, К-109, Ca-189, Mg-112, P-339, Fe-3, C-1	501	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17	45	
<b>Обед</b>								
	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 раст маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3	53	22
<b>Итого за Обед</b>		690	31	43	58	вит.А-38, вит.РР-1, К-18, Ca-107, Mg-63, P-336, Fe-6, E-1, C-17	700	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	8	47	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-116, E-2	300	
<b>Ужин сад</b>								
	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
	Чайс 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
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	18	7	61	вит.В2-9, вит.РР-4, Ca-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1	383	
<b>Итого за день</b>		1900	74	78	241	вит.А-109, вит.В2-9, вит.РР-5, К-127, Ca-574, Mg-253, P-196, Fe-12, E-3, C-36	1929	