

### 3 неделя (четверг)

| Рацион: ясли                   |   | Неделя: 3 |                  | День: четверг |          |  |  | Энерг цен | № рецепт |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|---------------|----------|--|--|-----------|----------|
| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | витамины (мг), микроэлементы (мг)                                  |  |           |          |
|                                |   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |  |  |           |          |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |               |          |  |  |           |          |
|                                | Какао с молоком   | 170       | 3                | 2             | 12       | вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1                            |  | 80        | 462      |
|                                | Каша ячневая  | 150       | 5                | 5             | 29       | вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1                         |  | 185       | 99       |
|                                | Хлеб пшеничный  | 30        | 2                |               | 15       | Са-6, Mg-4, P-20   |  | 70        | 573      |
|                                | Масло сливочное   | 6         |                  | 5             |          | вит.А-2, К-1   |  | 45        | 119      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | 356       | 10               | 12            | 56       | вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2              |  | 380       |          |
| <b>Завтрак второй</b>          |   |           |                  |               |          |  |  |           |          |
|                                | Банан   | 100       | 2                |               | 21       | Са-8, Fe-1, C-10   |  | 89        | 126      |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   | 100       | 2                |               | 21       | Са-8, Fe-1, C-10   |  | 89        |          |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |               |          |  |  |           |          |
|                                | Рис отварной  | 110       | 3                | 4             | 28       | вит.А-20, Са-13, Mg-20, P-61                                       |  | 161       | 385      |
|                                | Хлеб ржаной   | 40        | 3                |               | 13       | К-14, Fe-2   |  | 70        | 123      |
|                                | Компот из св плодов                                       | 150       |                  |               | 11       | Са-11  |  | 46        | 240      |
|                                | Суп картофель с макар изд                                 | 150       | 2                | 2             | 13       |  |  | 74        | 38       |
|                                | Курица в соусе с томатом                                  | 50        | 14               | 17            | 2        | вит.А-26, Са-9, Mg-6, P-25   |  | 223       | 179      |
|                                | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 30        |                  | 3             | 3        | Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2  |  | 40        | 22       |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | 530       | 22               | 26            | 70       | вит.А-46, К-14, Са-43, Mg-32, P-98, Fe-2, E-1, C-2                 |  | 614       |          |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |               |          |  |  |           |          |
|                                | Молоко  | 180       | 5                | 6             | 8        | Са-109, Mg-13, P-82  |  | 106       | 255      |
|                                | Вафли   | 20        | 1                | 1             | 15       | вит.А-1, Са-2, Mg-1, P-8, E-1                                      |  | 71        | 602      |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | 200       | 6                | 7             | 23       | вит.А-1, Са-111, Mg-14, P-90, E-1                                  |  | 177       |          |
| <b>Ужин сад</b>                |   |           |                  |               |          |  |  |           |          |
|                                | Котлеты Биточки рыбные                                    | 60        | 9                | 2             | 6        | вит.PP-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1                                |  | 74        | 134      |
|                                | Капуста тушеная   | 130       | 3                | 4             | 17       | вит.PP-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1                                 |  | 113       | 200      |
|                                | Чайс лимоном  | 180       |                  |               | 12       | Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1   |  | 46        | 260      |
|                                | Хлеб пшеничный  | 30        | 2                |               | 15       | Са-6, Mg-4, P-20   |  | 70        | 573      |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |   | 400       | 14               | 6             | 50       | вит.PP-3, Са-143, Mg-65, P-313, Fe-3, C-1                          |  | 303       |          |
| <b>Итого за день</b>           |   | 1 586     | 54               | 51            | 220      | вит.А-95, вит.PP-3, К-15, Са-519, Mg-160, P-772, Fe-7, E-177, C-15 |  | 1563      |          |

| Рацион: сад                    |   | Неделя: 3 |                  | День: четверг |          |   |  | Энерг цен | № рец |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|---------------|----------|---|--|-----------|-------|
| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | витамины (мг), микроэлементы (мг)                                   |  |           |       |
|                                |   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |   |  |           |       |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |               |          |   |  |           |       |
|                                | Хлеб пшеничный  | 40        | 3                |               | 20       | Са-8, Mg-6, P-26  |  | 94        | 573   |
|                                | Масло сливочное   | 8         |                  | 7             |          | вит.А-3, К-1  |  | 60        | 119   |
|                                | Каша ячневая  | 180       | 6                | 6             | 35       | вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1                          |  | 222       | 99    |
|                                | Какао с молоком   | 180       | 3                | 3             | 12       | вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1                            |  | 85        | 462   |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | 408       | 12               | 16            | 67       | вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2               |  | 461       |       |
| <b>Завтрак второй</b>          |   |           |                  |               |          |   |  |           |       |
|                                | Банан   | 100       | 2                |               | 21       | Са-8, Fe-1, C-10  |  | 89        | 126   |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   | 100       | 2                |               | 21       | Са-8, Fe-1, C-10  |  | 89        |       |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |               |          |   |  |           |       |
|                                | Рис отварной  | 130       | 3                | 5             | 34       | вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73  |  | 190       | 385   |
|                                | Хлеб ржаной   | 50        | 3                | 1             | 17       | К-18, Fe-2  |  | 87        | 123   |
|                                | Курица в соусе с томатом                                  | 80        | 23               | 28            | 4        | вит.А-42, Са-14, Mg-10, P-39, Fe-1                                  |  | 356       | 179   |
|                                | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 50        | 1                | 5             | 5        | Са-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4                                  |  | 67        | 22    |
|                                | Компот из св плодов                                       | 180       |                  |               | 13       | Са-13   |  | 55        | 240   |
|                                | Суп картофель с макар изд                                 | 180       | 2                | 2             | 16       |   |  | 89        | 38    |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | 670       | 32               | 41            | 89       | вит.А-65, К-18, Са-59, Mg-44, P-132, Fe-4, E-1, C-4                 |  | 844       |       |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |               |          |   |  |           |       |
|                                | Молоко  | 200       | 6                | 6             | 9        | Са-121, Mg-14, P-91   |  | 117       | 255   |
|                                | Вафли   | 50        | 1                | 2             | 39       | вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2                                      |  | 177       | 602   |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | 250       | 7                | 8             | 48       | вит.А-3, Са-125, Mg-17, P-112, E-2                                  |  | 294       |       |
| <b>Ужин сад</b>                |   |           |                  |               |          |   |  |           |       |
|                                | Котлеты Биточки рыбные                                    | 80        | 12               | 2             | 8        | вит.PP-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1                                 |  | 98        | 134   |
|                                | Хлеб пшеничный  | 40        | 3                |               | 20       | Са-8, Mg-6, P-26  |  | 94        | 573   |
|                                | Капуста тушеная   | 130       | 3                | 4             | 17       | вит.PP-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1                                  |  | 113       | 200   |
|                                | Чайс лимоном  | 200       |                  |               | 13       | Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1  |  | 52        | 260   |
| <b>Итого за Ужин сад</b>       |   | 450       | 18               | 6             | 58       | вит.PP-4, Са-164, Mg-75, P-395, Fe-3, C-1                           |  | 357       |       |
| <b>Итого за день</b>           |   | 1 878     | 71               | 71            | 283      | вит.А-124, вит.PP-4, К-19, Са-600, Mg-193, P-956, Fe-9, E-213, C-17 |  | 2045      |       |