

МЕНЮ 3 неделя (четверг)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, С-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
Итого за Завтрак		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, С-2	380	
Завтрак второй	Банан	100			10	Са-16, С-17	45	126
	Итого за Завтрак второй	100			10	Са-16, С-17	45	
Обед	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, С-2	40	22
Итого за Обед		530	22	26	70	вит.А-46, К-14, Са-43, Mg-32, P-98, Fe-2, E-1, С-2	614	
Полдник	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
	Итого за Полдник	200	6	7	23	вит.А-1, Са-111, Mg-14, P-90, E-1	177	
Ужин сад	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, С-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	14	6	50	вит.PP-3, Са-143, Mg-65, P-313, Fe-3, С-1	303	
Итого за день		1 586	52	51	209	вит.А-95, вит.PP-3, К-15, Са-527, Mg-160, P-772, Fe-6, E-177, С-22	1519	

Рацион: сад

Неделя:3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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, С-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1	85	462
Итого за Завтрак		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, С-2	461	
Завтрак второй	Банан	100			10	Са-16, С-17	45	126
	Итого за Завтрак второй	100			10	Са-16, С-17	45	
Обед	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	40	1	4	4	Са-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, С-3	53	22
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240
	Суп картофель с макар изд	180	2	2	16		89	38
Итого за Обед		660	32	40	88	вит.А-65, К-18, Са-56, Mg-42, P-128, Fe-4, E-1, С-3	830	
Полдник	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
	Итого за Полдник	250	7	8	48	вит.А-3, Са-125, Mg-17, P-112, E-2	294	
Ужин сад	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, С-1	52	260
Итого за Ужин сад		450	18	6	58	вит.PP-4, Са-164, Mg-75, P-395, Fe-3, С-1	357	
Итого за день		1 868	69	70	271	вит.А-124, вит.PP-4, К-19, Са-605, Mg-191, P-952, Fe-8, E-213, С-23	1987	