

**Рацион: ясли**

**Неделя:3 День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Эн ценн	№ рец
			Белки	Жиры	Углев			
<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 картоф с макр 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>								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251
	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	22	вит.А-1, Са-110, Mg-14, P-94, E-1	172	
<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
	Чай с 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>		1586	54	51	219	вит.А-95, вит.PP-3, К-15, Са-518, Mg-160, P-776, Fe-7, E-177, C-15	1558	

**Рацион: сад**

**Неделя:3 День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Эн ценн	№ рец
			Белки	Жиры	Углев оды			
<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 картоф с макр 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>								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	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	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, P-116, E-2	290	
<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
	Чай с 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>		1878	71	71	282	вит.А-124, вит.PP-4, К-19, Са-599, Mg-193, P-960, Fe-9, E-213, C-17	2041	