

Меню (3 неделя, четверг)

Рацион: ясли      Неделя: 3      День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | витамины (мг), микроэлементы (мг)                                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|--|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | 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 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>                 |   |           |                  |      |          |  |                         |             |
|                                | 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         |
|                                | 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>           |   | 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

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | витамины (мг), микроэлементы (мг)                                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|---|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | 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 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>                 |   |           |                  |      |          |   |                         |             |
|                                | 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         |
|                                | 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>           |   | 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                    |             |