

МЕНЮ 3 неделя (понедельник)

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	89	253
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	170	96
	Яйцо вареное	20	5	5		63	310
Итого за Завтрак		356	14	17	41	438	
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	78	56
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Макароны отварные	120	4	4	28	169	194
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	179	319
	Соус томатный	30		1	2	17	228
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
Итого за Обед		580	19	23	78	598	
Полдник							
	Кефир	180	5	6	7	101	251
	Печенье	20	4	2	13	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	20	195	
Ужин сад	Запеканка из творога с морковкой	150	16	11	35	399	118
	Хлеб пшеничный	30	2			71	420
	Чайс лимоном	180			12	46	260
	Соус молочный	40	1	3	4	45	220
Итого за Ужин сад		400	19	14	51	561	
Итого за день		1 636	62	62	200	1838	

Рацион: сад		Неделя: 3			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	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
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5	6	27	Ca-74, Mg-15, P-73	182	96
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		408	14	18	65	вит.А-53, К-1, Ca-176, Mg-34, P-199, Fe-1	475	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Ca-25, Mg-16, P-1166, Fe-2	209	319
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123

Итого за Обед		650	24	28	79	вит.А-67, К-18, Са-98, Mg-48, Р-1 248, Fe-6, E-3, C-7	655	
Полдник	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад	Запеканка из творога с морковкой	170	18	12	39	Са-153, Fe-1, C-2	452	118
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад		450	22	15	76	вит.А-15, К-45, Са-169, Mg-16, P-68, Fe-2, C-3	643	
Итого за день		1 858	77	73	271	вит.А-140, К-64, Са-585, Mg-126, P-1 662, Fe-11, E-5, C-10	2167	