

3 неделя (пятница)

Рацион: ясли		Неделя: 3		День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253		
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573		
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119		
Итого за Завтрак		356	10	14	58	вит.А-30, К-1, Ca-185, Mg-44, P-236, Fe-2, E-1, C-1	399			
Завтрак второй										
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532		
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69			
Обед										
	Уха с крупой	150	4	1	6	вит.А-7, Ca-22, P-73, Fe-1, C-3	54	121		
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495		
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит.А-7, вит.В2-1, вит.РР-5, Ca-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162		
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Ca-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202		
	Огурец свежий	30			1	К-4, Ca-1	4	120		
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123		
Итого за Обед		580	35	33	67	вит.А-31, вит.В2-1, вит.РР-5, К-18, Ca-81, Mg-132, P-463, Fe-9, C-4	721			
Полдник										
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251		
	Шанежка наливная	20	2	1	10	вит.А-8, Ca-6, Mg-2, P-13	50	295		
Итого за Полдник		200	7	7	17	вит.А-8, Ca-114, Mg-15, P-99	151			
Ужин сад										
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.РР-1, Ca-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573		
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260		
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310		
Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Ca-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358			
Итого за день		1 686	63	70	201	вит.А-169, вит.В2-1, вит.РР-6, К-19, Ca-474, Mg-230, P-968, Fe-14, E-1, C-6	1698			

Рацион: сад		Неделя: 3		День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253		
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Ca-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91		
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573		
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119		
Итого за Завтрак		408	13	17	70	вит.А-36, К-1, Ca-211, Mg-54, P-277, Fe-2, E-1, C-1	481			
Завтрак второй										
	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532		
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87			
Обед										
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495		
	Уха с крупой	180	5	2	7	вит.А-9, Ca-26, P-88, Fe-1, C-3	65	121		
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123		
	Печень по-строгановски	110	24	30	5	вит.А-8, вит.В2-1, вит.РР-6, Ca-34, Mg-25, P-251, Fe-6	387	162		
	Огурец свежий	50			1	К-6, Ca-1	7	120		
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Ca-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1	210	202		
Итого за Обед		700	40	39	81	вит.А-37, вит.В2-1, вит.РР-6, К-24, Ca-93, Mg-155, P-531, Fe-11, E-1, C-4	832			
Полдник										
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251		
	Шанежка наливная	55	5	2	26	вит.А-23, Ca-17, Mg-6, P-35, E-1	137	295		
Итого за Полдник		255	11	8	34	вит.А-23, Ca-137, Mg-20, P-130, E-1	250			
Ужин сад										
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573		
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Ca-55, Mg-21, P-61, Fe-1	203	77		
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260		
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310		
Итого за Ужин сад		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Ca-93, Mg-37, P-173, Fe-3, C-1	412			
Итого за день		2 003	76	82	256	вит.А-196, вит.В2-1, вит.РР-7, К-25, Ca-547, Mg-274, P-1 124, Fe-16, E-3, C-6	2062			