

МЕНЮ 3 неделя (пятница)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец	
			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	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									
	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	50	11	14	2	вит.А-4, вит.В2-1, вит.РР-3, Ca-16, Mg-11, P-114, Fe-3	176	162	
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Ca-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202	
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Ca-1	4	121	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
Итого за Обед			530	24	20	65	вит.А-28, вит.В2-1, вит.РР-3, К-18, Ca-66, Mg-121, P-349, Fe-7, C-4	545	
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	52	57	194	вит.А-166, вит.В2-1, вит.РР-4, К-19, Ca-455, Mg-217, P-850, Fe-13, E-1, C-6	1499	
		586							

Рацион: сад

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
						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	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									
	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	70	16	19	3	вит.А-5, вит.В2-1, вит.РР-4, Ca-22, Mg-16, P-159, Fe-4	246	162	
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Ca-1	5	121	
	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			650	32	28	79	вит.А-34, вит.В2-1, вит.РР-4, К-23, Ca-81, Mg-146, P-439, Fe-9, E-1, C-4	689	
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			1	68	71	245	вит.А-193, вит.В2-1, вит.РР-5, К-24, Ca-529, Mg-261, P-1 026, Fe-15, E-3, C-6	1878	
		863							