

3 неделя (среда)

Рацион: ясли		Неделя: 3		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Са-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	253	
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
Итого за Завтрак		376	11	15	59	вит.А-80, К-1, Са-185, Mg-42, P-230, Fe-1, C-1	416		
Завтрак второй	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532	
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69		
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.PP-4, Са-32, Mg-31, P-202, Fe-3	473	152	
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.PP-1, Са-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Са-16, Mg-11, P-54	90	33	
Итого за Обед		550	39	46	74	вит.В2-8, вит.PP-5, К-14, Са-103, Mg-70, P-330, Fe-7	814		
Полдник	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251	
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Са-3	79	569	
Итого за Полдник		200	6	9	19	Са-111, Mg-13, P-86	180		
Ужин сад	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	Са-48, Mg-10, P-54	140	44	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114	
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
Итого за Ужин сад		406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, C-1	331		
Итого за день		1 682	67	83	212	вит.А-111, вит.В2-8, вит.PP-5, К-115, Са-471, Mg-150, P-794, Fe-9, C-2	1810		

Рацион: сад		Неделя: 3		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253	
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
Итого за Завтрак		428	14	18	70	вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, C-1	495		
Завтрак второй	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532	
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87		
Обед	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Гуляш из говядины	110	34	38	11	вит.PP-4, Са-35, Mg-35, P-222, Fe-3	520	152	
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.PP-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.PP-1, Са-19, Mg-13, P-64	108	33	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
Итого за Обед		650	45	52	89	вит.В2-9, вит.PP-6, К-18, Са-120, Mg-81, P-374, Fe-7	930		
Полдник	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251	
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1	216	569	
Итого за Полдник		255	10	13	42	Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329		
Ужин сад	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	Са-53, Mg-12, P-60	156	44	
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114	
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
Итого за Ужин сад		457	12	13	53	вит.А-33, К-109, Са-69, Mg-23, P-155, Fe-1, C-1	380		
Итого за день		1 980	82	96	273	вит.А-120, вит.В2-9, вит.PP-6, К-128, Са-540, Mg-176, P-898, Fe-10, C-2	2221		