

МЕНЮ 3 неделя (среда)

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Са-89, Mg-26, P-113, С-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, С-1	416	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Гуляш из говядины	50	15	17	5	вит.PP-2, Са-16, Mg-16, P-101, Fe-1	236	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		500	23	28	69	вит.В2-8, вит.PP-3, К-14, Са-87, Mg-55, P-229, Fe-5	577	
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, С-1	46	260
Итого за Ужин сад		406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, С-1	331	
Итого за день		1 582	51	65	202	вит.А-111, вит.В2-8, вит.PP-3, К-115, Са-451, Mg-133, P-689, Fe-8, С-2	1550	

Рацион: сад		Неделя: 3			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-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, С-1	495	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Гуляш из говядины	80	25	28	8	вит.PP-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2	378	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		620	36	42	86	вит.В2-9, вит.PP-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fe-6	788	
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, С-1	52	260
Итого за Ужин сад		457	12	13	53	вит.А-33, К-109, Са-69, Mg-23, P-155, Fe-1, С-1	380	
Итого за день		1 860	73	86	261	вит.А-120, вит.В2-9, вит.PP-5, К-128, Са-524, Mg-162, P-831, Fe-10, С-2	2038	