

Меню (3 неделя, среда)

Рацион: ясли Неделя: 3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом	38	1	10	6	Ca-4	117	1
	Омлет натуральный	130	12	19	3	вит.В2-1, Ca-208, Mg-30, P-313, Fe-3	228	110
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.PP-1, Ca-28, Mg-21, P-31	41	9
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	Ca-69, Mg-8, P-51	89	253
	Итого за Завтрак	348	15	34	27	вит.В2-1, вит.PP-1, Ca-309, Mg-59, P-395, Fe-3	475	
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								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.PP-4, Ca-32, Mg-31, P-202, Fe-3	473	152
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.PP-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90	33
Итого за Обед								
		550	39	46	74	вит.В2-8, вит.PP-5, K-14, Ca-103, Mg-70, P-330, Fe-7	814	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569
Итого за Полдник								
		200	6	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	180	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-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	Ca-48, Mg-10, P-54	140	44
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Итого за Ужин сад								
		406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Ca-61, Mg-19, P-137, Fe-1, C-1	331	
Итого за день								
		1 654	71	102	180	вит.А-31, вит.В2-9, вит.PP-6, К-114, Ca-595, Mg-167, P-959, Fe-11, C-1	1869	

Рацион: сад Неделя: 3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом	48	1	13	8	Ca-5	147	1
	Омлет натуральный	140	13	20	3	вит.В2-1, Ca-224, Mg-32, P-337, Fe-3	246	110
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.PP-1, Ca-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
	Итого за Завтрак	398	16	40	32	вит.В2-1, вит.PP-1, Ca-346, Mg-69, P-436, Fe-4	549	
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
	Гуляш из говядины	110	34	38	11	вит.PP-4, Ca-35, Mg-35, P-222, Fe-3	520	152
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.PP-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.PP-1, Ca-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед								
		650	45	52	89	вит.В2-9, вит.PP-6, K-18, Ca-120, Mg-81, P-374, Fe-7	930	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Ca-9, Fe-1	216	569
Итого за Полдник								
		255	10	13	42	Ca-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-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	Ca-53, Mg-12, P-60	156	44
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
Итого за Ужин сад								
		457	12	13	53	вит.А-33, К-109, Ca-69, Mg-23, P-155, Fe-1, C-1	380	
Итого за день								
		1 950	84	118	235	вит.А-33, вит.В2-10, вит.PP-7, К-127, Ca-677, Mg-195, P-1 073, Fe-13, C-1	2275	