

3 неделя (вторник)

Рацион: ясли		Неделя: 3				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Са-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1	75	462	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Са-72, Mg-17, P-75	156	93	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114	
Итого за Завтрак		357	13	17	45	вит.А-46, К-100, Са-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1	384		
Завтрак второй									
	Яблоки	150	1	1	16	Са-24, Fe-3, C-15	68	126	
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Са-24, Fe-3, C-15	68		
Обед									
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200	
	Свекольник	160	1	4	6	Са-19, Mg-10, P-57	67	34	
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Тефтели из говядины	70	13	13	6	вит.РР-5, Са-16, Mg-25, P-192, Fe-3	189	173	
	помидоры	30			1		7	120	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
Итого за Обед		570	20	21	57	вит.РР-6, К-14, Са-121, Mg-75, P-319, Fe-7	501		
Полдник									
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255	
	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, P-10, E-1	73	603	
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Са-111, Mg-13, P-92, E-1	179		
Ужин сад									
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Са-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2	148	190	
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Са-1	131	493	
Итого за Ужин сад		400	10	8	69	вит.А-46, Са-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	395		
Итого за день		1 677	50	54	210	вит.А-93, вит.РР-6, К-114, Са-503, Mg-186, P-778, Fe-13, E-3, C-17	1527		

Рацион: сад		Неделя: 3				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119	
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Са-86, Mg-21, P-91	187	93	
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114	
	Итого за Завтрак		420	15	21	55	вит.А-51, К-109, Са-194, Mg-47, P-259, Fe-1, C-1	467	
Завтрак второй									
	Яблоки	190	1	1	20	Са-30, Fe-4, C-19	86	126	
Итого за Завтрак второй		190	1	1	20	Са-30, Fe-4, C-19	86		
Обед									
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200	
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34	
	Компот из сухофруктов	200			20	Са-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495	
	Тефтели из говядины	80	15	14	7	вит.РР-5, Са-18, Mg-29, P-220, Fe-3	216	173	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
	помидоры	50	1		2		12	120	
Итого за Обед		710	25	25	73	вит.РР-6, К-18, Са-149, Mg-91, P-373, Fe-7	605		
Полдник									
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255	
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Са-6, P-25, E-2	183	603	
Итого за Полдник		250	9	8	47	вит.А-3, Са-127, Mg-14, P-116, E-2	300		
Ужин сад									
	Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Са-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2	168	190	
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Молоко сгущенное с сахаром	50	4	4	28	Са-1	164	493	
Итого за Ужин сад		460	13	10	84	вит.А-52, Са-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1	478		
Итого за день		2 030	63	65	279	вит.А-106, вит.РР-6, К-127, Са-592, Mg-220, P-914, Fe-14, E-4, C-21	1936		