

Рацион: ясли **Неделя: 3** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец
			Белки	Жиры	Угл			
Завтрак								
	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Са-89, Mg-18, P-73, Fe-1, С-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, С-1	384	
Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Са-24, Fe-3, С-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Са-24, Fe-3, С-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
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		540	20	21	56	вит.РР-6, К-14, Са-121, Mg-75, P-319, Fe-7	494	
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								
	Омлет натуральный	150	14	21	4	вит.В2-1, Са-240, Mg-34, P-361, Fe-3	263	110
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Са-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
Итого за Ужин сад		400	16	25	35	вит.В2-1, вит.РР-1, Са-291, Mg-71, P-430, Fe-5, С-1	434	
Итого за день		1 647	56	71	175	вит.А-47, вит.В2-1, вит.РР-7, К-114, Са-714, Mg-198, P-1 064, Fe-16, E-1, C-17	1559	

Рацион: сад **Неделя:3** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец
			Белки	Жиры	Угл			
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-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, С-1	467	
Завтрак второй								
	Яблоки	190	1	1	20	Са-30, Fe-4, С-19	86	126
Итого за Завтрак второй		190	1	1	20	Са-30, Fe-4, С-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	1		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	Са-7, С-13	12	120
Итого за Обед		710	25	25	73	вит.РР-6, К-18, Са-156, Mg-91, P-373, Fe-7, С-13	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								
	Омлет натуральный	160	15	23	4	вит.В2-1, Са-256, Mg-37, P-385, Fe-3	281	110
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Салат из моркови с растительным маслом	50	1	5	5	вит.РР-1, Са-47, Mg-35, P-51, Fe-1	68	9
Итого за Ужин сад		450	19	28	42	вит.В2-1, вит.РР-1, Са-319, Mg-83, P-471, Fe-5, С-1	495	
Итого за день		2 020	69	83	237	вит.А-54, вит.В2-1, вит.РР-7, К-127, Са-826, Mg-235, P-1 219, Fe-17, E-2, C-34	1953	