

МЕНЮ 4 неделя (четверг)

Рацион: ясли
Неделя:4
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, С-1	183	91
Итого за Завтрак		357	14	16	52	вит.А-74, К-100, Са-195, Mg-53, P-306, Fe-3, E-1, С-2	411	
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								
	Свекольник	160	1	4	6	Са-19, Mg-10, P-57	67	34
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46	240
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.PP-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	вит.А-34, Са-22, Mg-14, P-1 000, Fe-2	179	319
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	17	21	52	вит.А-34, вит.PP-1, К-14, Са-123, Mg-53, P-1 113, Fe-5	467	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	21	вит.А-2, Са-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91	1
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.PP-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
Итого за Ужин сад		400	12	9	38	вит.PP-2, Са-96, Mg-57, P-307, Fe-3, E-4, C-9	281	
Итого за день		1 587	53	54	173	вит.А-110, вит.PP-3, К-114, Са-536, Mg-184, P-1 833, Fe-12, E-6, C-11	1405	

Рацион: сад
Неделя:4
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ 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
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Завтрак		420	16	20	64	вит.А-84, К-109, Са-228, Mg-64, P-358, Fe-3, E-1, C-2	500	
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								
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.PP-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200
	Шницель натуральный рубленый	80	14	17	8	вит.А-46, Са-29, Mg-18, P-1 333, Fe-2	238	319
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		640	22	28	65	вит.А-46, вит.PP-1, К-18, Са-153, Mg-66, P-1 467, Fe-5	586	
Полдник								
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
Ужин сад								
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91	1
	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
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.PP-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
Итого за Ужин сад		450	16	9	46	вит.PP-3, Са-117, Mg-67, P-389, Fe-3, E-4, C-9	335	
Итого за день		1 860	71	69	227	вит.А-135, вит.PP-4, К-127, Са-641, Mg-225, P-2 357, Fe-13, E-7, C-11	1819	