

Меню (4 неделя, четверг)

Рацион: ясли Неделя: 4 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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, C-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, C-2	411	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
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.РР-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
	помидоры	30			1	Са-4, С-8	7	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		560	17	21	53	вит.А-34, вит.РР-1, К-14, Са-127, Mg-53, P-1 113, Fe-5, C-8	474	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
	Печенье	25	5	3	17	вит.А-3, Са-7, Mg-5, P-23, Fe-1, E-1	118	604
Итого за Полдник		205	10	9	25	вит.А-3, Са-116, Mg-18, P-105, Fe-1, E-1	224	
Ужин сад								
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91	1
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	12	9	38	вит.РР-2, Са-96, Mg-57, P-307, Fe-3, E-4, C-9	281	
Итого за день		1 672	54	55	183	вит.А-111, вит.РР-3, К-114, Са-545, Mg-187, P-1 842, Fe-12, E-6, C-19	1459	

Рацион: сад Неделя: 4 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-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
	помидоры	50	1		2	Са-7, C-13	12	120
Итого за Обед		690	23	28	67	вит.А-46, вит.РР-1, К-18, Са-160, Mg-66, P-1 467, Fe-5, C-13	598	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
Ужин сад								
	Чай с 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.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91	1
Итого за Ужин сад		450	16	9	46	вит.РР-3, Са-117, Mg-67, P-389, Fe-3, E-4, C-9	335	
Итого за день		2 000	72	69	238	вит.А-135, вит.РР-4, К-127, Са-654, Mg-229, P-2 363, Fe-12, E-7, C-24	1872	