

Меню (4 неделя, понедельник)

Рацион: ясли Неделя: 4 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
	Итого за Завтрак	356	9	13	58	вит.А-2, К-1, Ca-155, Mg-27, P-146	386	
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								
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	вит.PP-2, Ca-10, Mg-15, P-94, Fe-1	121	161
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
Итого за Обед								
		550	17	19	63	вит.А-23, вит.PP-2, К-14, Ca-73, Mg-42, P-162, Fe-5, E-2, C-6	499	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник								
		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Варенники ленивые	180	25	19	26	Ca-160, Fe-1	381	335
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад								
		406	30	26	53	вит.А-31, К-100, Ca-173, Mg-9, P-83, Fe-2, C-1	572	
Итого за день								
		1 662	66	66	209	вит.А-58, вит.PP-2, К-115, Ca-526, Mg-101, P-506, Fe-7, E-3, C-7	1721	

Рацион: сад Неделя: 4 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Ca-84, Mg-17, P-82	204	96
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Итого за Завтрак	408	11	17	69	вит.А-3, К-1, Ca-175, Mg-33, P-169	465	
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								
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11	11	5	вит.PP-3, Ca-14, Mg-21, P-126, Fe-1	162	161
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед								
		660	23	24	77	вит.А-27, вит.PP-3, К-18, Ca-87, Mg-53, P-208, Fe-5, E-3, C-7	608	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник								
		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Варенники ленивые	190	27	20	27	Ca-169, Fe-1	402	335
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад								
		447	33	27	60	вит.А-33, К-109, Ca-185, Mg-11, P-95, Fe-2, C-1	626	
Итого за день								
		1 955	84	80	266	вит.А-68, вит.PP-3, К-128, Ca-595, Mg-129, P-625, Fe-8, E-5, C-8	2134	