4 неделя (пятница)

Рацион: ясли	Неделя:	4		День:	пятница			
Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые веще Белки Жиры		ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецеп
Завтрак								
•	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1	153	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	12	15	55	вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1	401	
Завтрак второ	рй							
	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	
Обед					•			
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, С-11	69	35
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	49
	Котлеты Биточки рыбные	50	7	1	5	вит.PP-2, Ca-44, Mg-20, P-187	61	13
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.B2-8, вит.PP-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	20
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Салат из отварной свеклы с	30		3	3		40	22
	чесноком с растительным					Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2		
	маслом							
Итого за Обед		530	13	12	61	вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Са-123, Mg-54, Р-273, Fe-4, Е-1, С-13	421	
Полдник								
	Компот из св плодов	180			13	Ca-13	55	240
	Ватрушка с джемом	20	2		14	вит.А-3, Ca-3, Mg-2, P-9	73	289
Итого за Полдник		200	2		27	вит.А-3, Са-16, Mg-2, Р-9	128	
Ужин сад						-		
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Ca-147, Mg-20, P-191, Fe-1	342	11
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, K-45, Mg-5, P-33	45	22
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	57
Итого за Ужин сад		400	32	15	60	вит.A-15, K-45, Ca-160, Mg-34, P-252, Fe-2, C-1	503	
Итого за день		1 656	60	43	219	вит.А-99, вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-60, Са-519, Mg-121, Р-741, Fe-10, E-1, C-30	1521	

Рацион: сад			Неделя:			День:	пятница			
Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	с блюда Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)		Энерг ценн	№ рец
				Белки	Жиры	Углеводы			40	_ poq
Завтрак						1				
	Хлеб пшеничны	ій (весна-лето)	40	3		20		Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочно	oe	8		7		вит.А-3, К-1		60	119
	Кофейный напи	ток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61		107	253
	Каша манная м	олочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Ca-120, Mg-18, P-107, C-1		184	230
	Яйцо вареное		20	3	2			вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завт	Завтрак		428	14	18	65		вит.А-88, K-1, Ca-222, Mg-37, P-233, Fe-1, C-1	477	
Завтрак втор	ой									
	Яблоки		190	1	1	20		Ca-30, Fe-4, C-19	86	126
Итого за Завт	грак второй		190	1	1	20		Ca-30, Fe-4, C-19	86	
Обед		•	I.							
	Суп из овощей		180	1	4	9		вит.B1-5, Ca-17, Fe-1, C-14	83	35
	Компот из сухоо	рруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1		76	495
	Пюре картофел	11.7	130	3	5	20	вит.B2-9, вит.PP-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1		139	206
	Котлеты Биточк		70	10	2	7	вит.PP-2, Ca-62, Mg-29, P-261, Fe-1		86	134
	Хлеб ржаной		50	3	1	17	K-18, Fe-2		87	123
	Салат из отварн	ной свеклы с	50	1	5	5	·	Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4	67	22
		ительным маслом								
Итого за Обе	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		660	19	17	76	вит.В1-5, ви	т.В2-9, вит.РР-3, K-18, Ca-162, Mg-72, P-369, Fe-7, E-1, C-18	538	
Полдник		•								
	Компот из св пл	ОДОВ	200			14	Ca-15		61	240
	Ватрушка с дже	MOM	55	6	1	38	вит.А-8, Ca-9, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1		201	289
Итого за Пол			255	6	1	52	вит.А-8, Ca-24, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1		262	T
Ужин сад		1				1		. , , , ,	1	
	Запеканка творо	ожная	160	31	13	31	Ca-157, Mg-22, P-204, Fe-1		365	117
	Соус молочный		50	2	3	5	вит.А-19, K-56, Mg-7, P-41 Са-8, Mq-6, P-26		56	220
	Хлеб пшеничны		40	3		20			94	573
	Чайс лимоном		200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1		52	260

Итого за Ужин сад		36	16	69	вит.А-19, K-56, Ca-173, Mg-40, P-280, Fe-2, C-1	567	
Итого за день	1 983	76	53	282	вит.А-115, вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, K-75, Ca-611, Mg-155, P-907, Fe-15, E-2,	1930	
					C-39		1