

МЕНЮ 4 неделя (пятница)

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
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, С-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, К-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, С-1	401	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Ca-16, С-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, С-17	45	
Обед								
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Ca-14, С-11	69	35
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Котлеты Биточки рыбные	50	7	1	5	вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187	61	134
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, С-2	40	22
Итого за Обед		530	13	12	61	вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-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, Ca-16, Mg-2, P-9	128	
Ужин сад								
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46	260
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Ca-147, Mg-20, P-191, Fe-1	342	117
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	32	15	60	вит.А-15, К-45, Ca-160, Mg-34, P-252, Fe-2, С-1	503	
Итого за день		1606	59	42	213	вит.А-99, вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-60, Ca-511, Mg-121, P-741, Fe-7, E-1, С-32	1498	
Итого за период		31858	1101	1097	3957		30454	
Среднее значение за период			55,1	54,9	197,9		1522,7	

Рацион: сад

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Ca-120, Mg-18, P-107, С-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	65	вит.А-88, К-1, Ca-222, Mg-37, P-233, Fe-1, С-1	477	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Ca-16, С-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, С-17	45	
Обед								
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Ca-17, Fe-1, С-14	83	35
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Котлеты Биточки рыбные	70	10	2	7	вит.РР-2, Ca-62, Mg-29, P-261, Fe-1	86	134
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, С-3	53	22
Итого за Обед		650	19	16	75	вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, К-18, Ca-159, Mg-70, P-365, Fe-7, E-1, С-17	524	
Полдник								
	Компот из св плодов	200			14	Ca-15	61	240
	Ватрушка с джемом	55	6	1	38	вит.А-8, Ca-9, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1	201	289
Итого за Полдник		255	6	1	52	вит.А-8, Ca-24, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1	262	
Ужин сад								
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Ca-147, Mg-20, P-191, Fe-1	342	117
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573

Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Итого за Ужин сад	410	33	15	65	вит.А-15, К-45, Са-162, Mg-36, P-258, Fe-2, C-1	527	
Итого за день	1 843	72	50	267	вит.А-111, вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, К-64, Са-583, Mg-149, P-881, Fe-11, E-2, C-36	1835	
Итого за период	37 611	1416	1389	5124		38855	
Среднее значение за период		70,8	69,5	256,2		1942,8	