

Меню (4 неделя, пятница)

Рацион: ясли      Неделя: 4      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		376	12	15	55	вит.А-81, К-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1	401	
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Ca-14, C-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, C-2	40	22
	<b>Итого за Обед</b>	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, C-13	421	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>	200	2		27	вит.А-3, Ca-16, Mg-2, P-9	128	
<b>Ужин сад</b>	Чай с 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	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
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Ca-28, Mg-21, P-31	41	9
	<b>Итого за Ужин сад</b>	430	32	18	63	вит.А-15, вит.РР-1, К-45, Ca-188, Mg-55, P-283, Fe-2, C-1	544	
<b>Итого за день</b>	1 686	60	46	222	вит.А-99, вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-4, К-60, Ca-547, Mg-142, P-772, Fe-10, E-1, C-30	1562		

Рацион: сад      Неделя: 4      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный (осень-зима)	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, C-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
<b>Итого за Завтрак</b>	428	14	18	65	вит.А-88, К-1, Ca-222, Mg-37, P-233, Fe-1, C-1	477		
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	126
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Ca-17, Fe-1, C-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	50	1	5	5	Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4	67	22
	<b>Итого за Обед</b>	660	19	17	76	вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, К-18, Ca-162, Mg-72, P-369, Fe-7, E-1, C-18	538	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>	255	6	1	52	вит.А-8, Ca-24, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1	262	
<b>Ужин сад</b>	Запеканка творожная	160	31	13	31	Ca-157, Mg-22, P-204, Fe-1	365	117
	Соус молочный	50	2	3	5	вит.А-19, К-56, Mg-7, P-41	56	220
	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
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Ca-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
	<b>Итого за Ужин сад</b>	490	36	20	73	вит.А-19, вит.РР-1, К-56, Ca-211, Mg-68, P-321, Fe-3, C-1	622	
<b>Итого за день</b>	2 023	76	57	286	вит.А-115, вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-4, К-75, Ca-649, Mg-183, P-948, Fe-16, E-2, C-39	1985		

