

Меню (4 неделя, среда)

Рацион: ясли Неделя: 4 День: среда

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 из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156	93
Итого за Завтрак		356	9	15	51	вит.А-2, К-1, Ca-157, Mg-30, P-153	372	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Ca-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59	36
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Пюре картофельное	120	3	5	19	вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-44, Mg-19, P-66, Fe-1	128	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	суфле из отварной говядины	60	9	11	1	вит.РР-1, Ca-39, Mg-19, P-124, Fe-1	137	397
	Огурец свежий	30			1	К-4, Ca-1	4	120
Итого за Обед		550	16	18	57	вит.В2-8, вит.РР-2, К-18, Ca-117, Mg-63, P-235, Fe-6	461	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Крендель с сахаром	25	2	3	15	Ca-4	98	569
Итого за Полдник		205	7	9	22	Ca-112, Mg-13, P-86	199	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	вит.А-27, Ca-120, Mg-17, P-104, C-1	113	43
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		405	11	14	41	вит.А-129, К-1, Ca-155, Mg-31, P-209, Fe-2, C-2	329	
Итого за день		1 616	45	56	192	вит.А-131, вит.В2-8, вит.РР-2, К-20, Ca-549, Mg-137, P-683, Fe-9, C-12	1450	

Рацион: сад Неделя: 4 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Ca-86, Mg-21, P-91	187	93
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	12	18	61	вит.А-3, К-1, Ca-177, Mg-37, P-178	448	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	суп картофельный с бобами	200	2	3	11	Ca-24, Mg-19, P-42, Fe-1	79	36
	Пюре картофельное	150	3	6	23	вит.В2-11, вит.РР-1, Ca-55, Mg-23, P-82, Fe-1	160	206
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	суфле из отварной говядины	80	11	14	2	вит.РР-1, Ca-51, Mg-25, P-165, Fe-1	183	397
	Огурец свежий	50			1	К-6, Ca-1	7	120
Итого за Обед		730	20	24	74	вит.В2-11, вит.РР-2, К-24, Ca-151, Mg-81, P-308, Fe-6	600	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	60	4	8	37	Ca-10, Fe-1	236	569
Итого за Полдник		260	10	14	45	Ca-130, Mg-14, P-95, Fe-1	349	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Ca-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		465	12	14	50	вит.А-134, К-1, Ca-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	381	
Итого за день		1 963	56	70	251	вит.А-137, вит.В2-11, вит.РР-2, К-26, Ca-648, Mg-169, P-817, Fe-10, C-12	1867	