

## МЕНЮ 4 неделя (вторник)

**Рацион: ясли**

**Неделя: 4**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
<b>Итого за Завтрак</b>		376	15	15	51	вит.А-96, К-1, Ca-197, Mg-107, P-299, Fe-5, C-1	398	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
<b>Обед</b>								
	Компот из сухофруктов	160			16	Ca-16, Mg-12, P-15, Fe-1	67	495
	Суп борщ	160	1	4	7	Ca-21, Mg-17, P-38, Fe-1, E-2, C-5	74	27
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	Ca-13, Mg-4, P-9, E-1, C-5	33	7
	Плов из отварной птицы	170	11	11	29	Ca-15, Fe-1	252	416
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
<b>Итого за Обед</b>		560	15	18	66	К-14, Ca-65, Mg-33, P-62, Fe-5, E-3, C-10	496	
<b>Полдник</b>								
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Пряники	25	1	1	19	вит.А-2, Ca-3, P-13, E-1	92	603
<b>Итого за Полдник</b>		205	6	7	27	вит.А-2, Ca-112, Mg-13, P-95, E-1	198	
<b>Ужин сад</b>								
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Ca-45	103	346
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51	226
<b>Итого за Ужин сад</b>		410	14	13	35	Ca-81, Mg-17, P-50, Fe-1, E-1, C-3	310	
<b>Итого за день</b>		1651	51	53	189	вит.А-98, К-15, Ca-462, Mg-174, P-513, Fe-12, E-5, C-14	1448	

**Рацион: сад**

**Неделя: 4**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1	205	213
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
<b>Итого за Завтрак</b>		448	19	22	60	вит.А-154, К-1, Ca-232, Mg-128, P-380, Fe-5, C-2	507	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11, Fe-2	69	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11, Fe-2	69	
<b>Обед</b>								
	Плов из отварной птицы	205	13	13	36	Ca-18, Fe-1	304	416
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	Суп борщ	200	2	5	9	Ca-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7	92	27
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	Ca-17, Mg-6, P-12, E-1, C-7	44	7
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
<b>Итого за Обед</b>		695	20	23	83	К-18, Ca-81, Mg-42, P-79, Fe-5, E-3, C-14	611	
<b>Полдник</b>								
	Пряники	55	3	3	41	вит.А-3, Ca-6, P-28, E-3	201	603
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
<b>Итого за Полдник</b>		255	9	9	50	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-119, E-3	318	
<b>Ужин сад</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Ca-45	103	346
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3	53	22
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51	226
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	16	14	42	Ca-88, Mg-21, P-61, Fe-2, E-1, C-4	353	
<b>Итого за день</b>		1998	65	68	250	вит.А-157, К-19, Ca-539, Mg-211, P-650, Fe-14, E-7, C-20	1858	

