

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - Детский сад № 114» г. Сыктывкара

ПРИКАЗ

От 01 июля 2024 г.

№ 208/1 - П

г. Сыктывкар

«Об утверждении примерного 20-ти дневного меню «весна-лето»

С целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм калорийности, а также осуществления контроля по организации питания

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 20-ти дневное меню (весна-лето), и ввести в действие с 02.07.2024 г. по 31.08.2024 г.
2. Организовать питание детей в учреждении в соответствии с «примерным 20-ти дневным меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х лет до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-ти часовым режимом функционирования»
3. Поварам детского питания при приготовлении готовой продукции руководствоваться утвержденными технологическими картами.
4. Кладовщику при заказе продуктов питания руководствоваться настоящим утвержденным меню
5. Ответственность за выполнение приказа возложить на шеф - повара
6. Общий контроль за исполнением приказа оставляю за собой

Директор МАДОУ

Утверждаю
Директор МАДОУ
«ЦРР - /с № 114» г. Сыктывкара

А.Н. Кузнецова
Приказ № _____ - П от _____ 2024 г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - Детский сад № 114»
ПРИМЕРНОЕ 20-ти дневное меню «Весна-лето» (с 02.07.2024 -31.08.2024 г.) с 02.07.2024 г.
Для детей 1-3 года

Рацион: ясли		Неделя: 1		День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт	
			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	
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462	
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217	
Итого за Завтрак		356	9	12	54	вит.А-46, К-1, Ca-190, Mg-49, P-210, Fe-1, C-2	363		
Завтрак второй	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532	
	Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319	
	Щи из свежей капусты с курой	150	1	4	6		65	56	
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256	
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
Итого за Обед		530	18	21	64	вит.А-52, К-14, Ca-49, Mg-29, P-880, Fe-5, E-1	516		
Полдник	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255	
	Итого за Полдник		200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
Ужин сад	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	вит.А-68, Ca-189, Mg-29, P-275, Fe-1	277	283	
	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	29	10	59	вит.А-83, К-45, Ca-202, Mg-43, P-336, Fe-2, C-1	438		
Итого за день		1 636	66	51	213	вит.А-183, К-60, Ca-567, Mg-144, P-1 537, Fe-8, E-2, C-3	1586		

Рацион: ясли		Неделя: 1		День: вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253	
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156	93	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114	
Итого за Завтрак		357	12	18	50	вит.А-31, К-100, Ca-152, Mg-30, P-205	404		

Завтрак второй										
	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	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3		Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22	
	Гуляш из говядины	100	31	35	10		вит. PP-4, Ca-32, Mg-31, P-202, Fe-3	473	152	
	Хлеб ржаной	40	3		13		K-14, Fe-2	70	123	
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19		Ca-16, Mg-11, P-54	90	33	
	Рис отварной	110	3	4	28		вит. A-20, Ca-13, Mg-20, P-61	161	385	
	Компот из сухофруктов	150			15		Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
Итого за Обед		580	40	49	88		вит. A-20, вит. PP-4, K-14, Ca-86, Mg-79, P-343, Fe-6, E-1, C-2	897		
Полдник	Печенье	20	4	2	13		вит. A-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
	Кефир	180	5	6	7		Ca-108, Mg-13, P-86	101	251	
	Итого за Полдник		200	9	8	20		вит. A-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22		Ca-1	131	493	
	Чайс лимоном	180			12		Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Морковная котлета	150	5	5	20		вит. A-46, Ca-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2	148	190	
	Хлеб пшеничный	30	2		15		Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
Итого за Ужин сад		400	10	8	69		вит. A-46, Ca-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	395		
Итого за день		1 687	72	84	243		вит. A-99, вит. PP-4, K-114, Ca-456, Mg-185, P-796, Fe-11, E-4, C-18	1959		

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Какао с молоком	170	3	2	12	вит. A-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462	
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит. A-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит. A-2, K-1	45	119	
	Яйцо вареное	20	3	2		вит. A-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
Итого за Завтрак		376	14	15	53	вит. A-96, K-1, Ca-212, Mg-57, P-294, Fe-4, E-1, C-2	410		
Завтрак второй	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532	
	Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Свекольник	150	1	4	6	Ca-18, Mg-10, P-53	62	34	
	Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	4	120	
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123	
	Рагу из птицы	160	11	5	21	Ca-26, Fe-2	293	417	
Итого за Обед		530	15	9	56	K-18, Ca-60, Mg-21, P-67, Fe-5	492		
Полдник	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569	
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255	
Итого за Полдник		200	6	9	20	Ca-112, Mg-13, P-82	185		
Ужин сад	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Компот из св плодов	180			13	Ca-13	55	240	
	Макаронны отварные	180	7	6	35	вит. A-38, Ca-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1	221	256	
	Сыр	11	3	3		вит. A-29, K-99, P-55	38	114	
Итого за Ужин сад		401	12	9	63	вит. A-67, K-99, Ca-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1	384		
Итого за день		1 657	48	42	207	вит. A-163, K-118, Ca-428, Mg-110, P-583, Fe-10, E-2, C-2	1540		

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт	
			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. A-2, K-1	45	119	
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит. A-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99	
Итого за Завтрак		356	9	13	61	вит. A-32, K-1, Ca-198, Mg-39, P-252, E-175, C-1	401		
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	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп картофель с макар изд	160	2	2	14		79	38
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит. PP-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	вит. PP-2, Ca-10, Mg-15, P-94, Fe-1	121	161
	помидоры	30			1		7	120
Итого за Обед		560	16	14	63	вит. PP-3, K-14, Ca-96, Mg-55, P-164, Fe-5	445	

Полдник	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит. A-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604

Итого за Полдник		200	9	8	20	вит. A-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
-------------------------	--	-----	---	---	----	-------------------------------------	-----	--

Ужин сад	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит. PP-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит. B2-9, вит. PP-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	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

Итого за Ужин сад		400	14	7	53	вит. B2-9, вит. PP-3, Ca-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329	
--------------------------	--	-----	----	---	----	---	-----	--

Итого за день		1 616	50	42	218	вит. A-34, вит. B2-9, вит. PP-6, K-15, Ca-530, Mg-165, P-843, Fe-9, E-176, C-12	1459	
----------------------	--	-------	----	----	-----	---	------	--

Рацион: ясли **Неделя: 1** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	170	3	2	12	вит. A-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит. A-2, K-1	45	119

Итого за Завтрак		356	10	12	53	вит. A-18, K-1, Ca-171, Mg-37, P-165, Fe-1, C-1	365	
-------------------------	--	-----	----	----	----	---	-----	--

Завтрак второй	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
----------------	-----	-----	---	--	----	-------------------	----	-----

Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
--------------------------------	--	-----	---	--	----	-------------------	----	--

Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп борщ	150	1	4	6	Ca-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	67	27
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит. A-17, Ca-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит. A-7, вит. B2-1, вит. PP-5, Ca-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162

Итого за Обед		550	32	36	66	вит. A-24, вит. B2-1, вит. PP-5, K-14, Ca-78, Mg-148, P-426, Fe-9, E-1, C-6	730	
----------------------	--	-----	----	----	----	---	-----	--

Полдник	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Шаньга с картофелем	20	2	1	13	вит. A-11, Ca-4, Mg-5, P-24	76	296

Итого за Полдник		200	7	7	21	вит. A-11, Ca-113, Mg-18, P-106	182	
-------------------------	--	-----	---	---	----	---------------------------------	-----	--

Ужин сад	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит. PP-1, Ca-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77
	Яйцо вареное	40	5	5		вит. A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310

Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит. A-100, вит. PP-1, Ca-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358	
--------------------------	--	-----	----	----	----	---	-----	--

Итого за день		1 656	60	71	199	вит. A-153, вит. B2-1, вит. PP-6, K-15, Ca-456, Mg-242, P-867, Fe-13, E-1, C-8	170	4
----------------------	--	-------	----	----	-----	--	-----	---

Рацион: ясли **Неделя: 2** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	150	2	2	10	вит. A-14, Ca-83, Mg-17, P-68, C-1	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит. A-2, K-1	45	119
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	вит. A-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1	153	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит. A-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310

Итого за Завтрак		356	12	14	48	вит. A-95, K-1, Ca-200, Mg-39, P-217, Fe-1, C-2	371	
-------------------------	--	-----	----	----	----	---	-----	--

Завтрак второй	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
----------------	-----	-----	---	--	----	-------------------	----	-----

Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
--------------------------------	--	-----	---	--	----	-------------------	----	--

Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит. B1-5, Ca-14, C-11	69	35
	Рис отварной	110	3	4	28	вит. A-20, Ca-13, Mg-20, P-61	161	385

	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Са-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Са-7	34	466
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	17	21	72	вит.А-49, вит.В1-5, К-14, Са-67, Mg-43, P-908, Fe-4, С-11	546	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Mg-1, P-8, E-1	71	602
Итого за Полдник		200	6	7	22	вит.А-1, Са-110, Mg-14, P-94, E-1	172	
Ужин сад								
	Сырники творожные	160	25	8	29	вит.А-66, Са-232, Mg-34, P-333, Fe-1, E-1	291	286
	Соус молочный	30	1	2	3	вит.А-11, К-34, Mg-4, P-25	34	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Итого за Ужин сад		400	28	10	59	вит.А-77, К-34, Са-245, Mg-47, P-386, Fe-2, E-1, C-1	441	
Итого за день		1 636	64	52	216	вит.А-222, вит.В1-5, К-49, Са-633, Mg-149, P-1 616, Fe-7, E-2, C-14	1599	

Рацион: ясли		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Са-74, Mg-9, P-55	95	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Са-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
Итого за Завтрак		357	14	17	55	вит.А-59, К-100, Са-165, Mg-94, P-293, Fe-3	419	
Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Са-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Са-24, Fe-3, C-15	68	
Обед								
	Голубцы ленивые	150	17	19		вит.А-29, Са-36, Mg-30, P-185, Fe-3, C-11	260	333
	Соус сметанный	30	1	4	1	Са-10, Mg-1, P-8	38	226
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46	240
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Са-16, Mg-11, P-54	90	33
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		550	24	33	47	вит.А-29, К-14, Са-83, Mg-48, P-259, Fe-5, E-1, C-13	544	
Полдник								
	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, P-10, E-1	73	603
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Са-111, Mg-13, P-92, E-1	179	
Ужин сад								
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
Итого за Ужин сад		400	14	7	53	вит.В2-9, вит.РР-3, Са-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329	
Итого за день		1 657	59	65	194	вит.А-89, вит.В2-9, вит.РР-3, К-114, Са-497, Mg-209, P-967, Fe-14, E-2, C-29	1539	

Рацион: ясли		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-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, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	14	15	53	вит.А-96, К-1, Са-212, Mg-57, P-294, Fe-4, E-1, C-2	410	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Са-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59	36
	помидоры	30			1		7	120
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495

	Говядина тушенная с капустой	160	15	29	10	Ca-61, Fe-2	359	376
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	19	31	47	K-14, Ca-94, Mg-25, P-45, Fe-6	558	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569
Итого за Полдник		200	6	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	180	
Ужин сад								
	Бутерброд с маслом	35	1	9	5	Ca-4	107	1
	Запеканка творожная	145	28	12	28	Ca-142, Mg-20, P-185, Fe-1	331	117
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад		400	30	24	49	вит.А-15, К-45, Ca-153, Mg-30, P-226, Fe-2, C-1	529	
Итого за день		1 606	71	79	189	вит.А-111, К-60, Ca-578, Mg-125, P-651, Fe-13, E-1, C-13	1766	

Рацион: ясли **Неделя: 2** **День: четверг**

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			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	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
Итого за Завтрак		357	11	16	58	вит.А-59, К-100, Ca-169, Mg-39, P-243, C-1	416	
Завтрак второй								
	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								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Суфле из кур	60	18	20	1		258	183
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
Итого за Обед		490	24	30	43	K-14, Ca-68, Mg-29, P-52, Fe-3, E-3, C-8	543	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
Ужин сад								
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	150	12	5	17	вит.РР-1, Ca-30, Mg-25, P-134, Fe-1	160	141
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	4	120
Итого за Ужин сад		390	14	5	45	вит.РР-1, К-4, Ca-44, Mg-34, P-162, Fe-2, C-1	280	
Итого за день		1 587	59	60	183	вит.А-61, вит.РР-1, К-118, Ca-420, Mg-119, P-557, Fe-8, E-4, C-25	1507	

Рацион: ясли **Неделя: 2** **День: пятница**

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2	380	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Жаркое по -домашнему	160	15	11	21	вит.А-19, Ca-25, Mg-43, P-167, Fe-3, C-12	248	328
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Ca-28, Mg-11, P-20	40	4
	Суп борщ	150	1	4	6	Ca-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	67	27
Итого за Обед		530	19	18	58	вит.А-19, К-14, Ca-88, Mg-81, P-237, Fe-7, E-1, C-17	488	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251

	Ватрушка с творогом	25	3	17	вит. PP-1, Ca-47, Mg-11, P-78, Fe-1	97	289	
Итого за Полдник		205	8	6	24	вит. PP-1, Ca-155, Mg-24, P-164, Fe-1	198	
Ужин сад								
	Чайс лимоном	180		12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Суп молочный с крупой	170	4	5	16	вит. A-30, Ca-136, Mg-20, P-117, C-1	128	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит. A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Хлеб пшеничный	30	2	15		Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		420	11	10	43	вит. A-130, Ca-171, Mg-34, P-222, Fe-2, C-2	307	
Итого за день		1 661	49	46	196	вит. A-197, вит. PP-1, K-15, Ca-639, Mg-194, P-905, Fe-11, E-176, C-21	1442	

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг. цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	Ca-69, Mg-8, P-51	89	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит. A-2, K-1	45	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
	Яйцо вареное	20	3	2		вит. A-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтра		356	12	14	56	вит. A-52, K-1, Ca-156, Mg-29, P-178, Fe-1	406	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит. A-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит. A-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	18	21	64	вит. A-52, K-14, Ca-79, Mg-39, P-901, Fe-5, E-2, C-5	516	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит. A-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит. A-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад								
	Запеканка из творога с морковкой	150	16	11	35	Ca-135, Fe-1, C-2	399	118
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит. A-15, K-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад		400	19	14	66	вит. A-15, K-45, Ca-148, Mg-14, P-61, Fe-2, C-3	560	
Итого за день		1 636	59	57	221	вит. A-121, K-60, Ca-508, Mg-105, P-1 255, Fe-8, E-3, C-8	1746	

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг. цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	160	3	2	11	вит. A-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1	75	462
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит. A-2, K-1	45	119
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156	93
	Сыр	11	3	3		вит. A-29, K-99, P-55	38	114
Итого за Завтрак		357	13	17	45	вит. A-46, K-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1	384	
Завтрак второй								
	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								
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит. PP-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200
	Свекольник	160	1	4	6	Ca-19, Mg-10, P-57	67	34
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Тефтели из говядины	70	13	13	6	вит. PP-5, Ca-16, Mg-25, P-192, Fe-3	189	173
	помидоры	30			1		7	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		570	20	21	57	вит. PP-6, K-14, Ca-121, Mg-75, P-319, Fe-7	501	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Пряники	20	1	1	15	вит. A-1, Ca-2, P-10, E-1	73	603
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит. A-1, Ca-111, Mg-13, P-92, E-1	179	

Ужин сад										
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Са-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2			148	190
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1			46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20			70	573
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Са-1			131	493
Итого за Ужин сад	400	10	8	69	вит.А-46, Са-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1			395		
Итого за день	1 677	50	54	210	вит.А-93, вит.РР-6, К-114, Са-503, Mg-186, P-778, Fe-13, E-3, C-17			1527		

Рацион: ясли **Неделя: 3** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Са-89, Mg-26, P-113, C-1			168	217
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-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	Са-79, Mg-9, P-58			101	253
Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1			32	310	
Итого за Завтрак		376	11	15	59	вит.А-80, К-1, Са-185, Mg-42, P-230, Fe-1, C-1			416	
Завтрак второй										
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11			69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11			69	

Обед										
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1			63	495
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.РР-4, Са-32, Mg-31, P-202, Fe-3			473	152
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Са-40, Mg-17, P-60, Fe-1			118	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2			70	123
Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Са-16, Mg-11, P-54			90	33	
Итого за Обед		550	39	46	74	вит.В2-8, вит.РР-5, К-14, Са-103, Mg-70, P-330, Fe-7			814	

Полдник										
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86			101	251
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Са-3			79	569
Итого за Полдник		200	6	9	19	Са-111, Mg-13, P-86			180	

Ужин сад										
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20			70	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1			37	119
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	Са-48, Mg-10, P-54			140	44
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55			38	114
Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1			46	260	
Итого за Ужин сад		406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, C-1			331	
Итого за день		1 682	67	83	212	вит.А-111, вит.В2-8, вит.РР-5, К-115, Са-471, Mg-150, P-794, Fe-9, C-2			1810	

Рацион: ясли **Неделя: 3** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1			80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1			185	99
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20			70	573
Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1			45	119	
Итого за Завтрак		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2			380	
Завтрак второй										
	Банан	100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10			89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10			89	

Обед										
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-13, Mg-20, P-61			161	385
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2			70	123
	Компот из св плодов	150			11	Са-11			46	240
	Суп картофель с макр изд	150	2	2	13				74	38
	Курица в соусе с томатом	50	14	17	2	вит.А-26, Са-9, Mg-6, P-25			223	179
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2			40	22
Итого за Обед		530	22	26	70	вит.А-46, К-14, Са-43, Mg-32, P-98, Fe-2, E-1, C-2			614	

Полдник										
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82			106	255
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Mg-1, P-8, E-1			71	602
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Са-111, Mg-14, P-90, E-1			177	

Ужин сад									
Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1			74	134

	Капуста тушеная	130	3	4	17	вит. PP-1, Ca-77, Mg-31, P-61, Fe-1	113	200
	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
Итого за Ужин сад		400	14	6	50	вит. PP-3, Ca-143, Mg-65, P-313, Fe-3, C-1	303	
Итого за день		1 586	54	51	220	вит. A-95, вит. PP-3, K-15, Ca-519, Mg-160, P-772, Fe-7, E-177, C-15	1563	
Рацион: ясли		Неделя: 3			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит. A-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит. A-2, K-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	14	58	вит. A-30, K-1, Ca-185, Mg-44, P-236, Fe-2, E-1, C-1	399	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Уха с крупой	150	4	1	6	вит. A-7, Ca-22, P-73, Fe-1, C-3	54	121
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит. A-7, вит. B2-1, вит. PP-5, Ca-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит. A-17, Ca-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202
	Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	4	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		580	35	33	67	вит. A-31, вит. B2-1, вит. PP-5, K-18, Ca-81, Mg-132, P-463, Fe-9, C-4	721	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Шанежка наливная	20	2	1	10	вит. A-8, Ca-6, Mg-2, P-13	50	295
Итого за Полдник		200	7	7	17	вит. A-8, Ca-114, Mg-15, P-99	151	
Ужин сад								
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит. PP-1, Ca-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит. A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит. A-100, вит. PP-1, Ca-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358	
Итого за день		1 686	63	70	201	вит. A-169, вит. B2-1, вит. PP-6, K-19, Ca-474, Mg-230, P-968, Fe-14, E-1, C-6	1698	
Рацион: ясли		Неделя: 4			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит. A-2, K-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
	Яйцо вареное	20	3	2		вит. A-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	12	15	58	вит. A-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1	418	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит. A-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Котлета мясная рубленая паровая	50	7	7	3	вит. PP-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1	101	161
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	16	17	62	вит. A-23, вит. PP-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5	468	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит. A-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит. A-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Вареники ленивые	180	25	19	26	Ca-160, Fe-1	381	335
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Сыр	11	3	3		вит. A-29, K-99, P-55	38	114
	Масло сливочное	5		4		вит. A-2, K-1	37	119

Итого за Ужин сад		406	30	26	53	вит.А-31, К-100, Са-173, Mg-9, P-83, Fe-2, С-1	572	
Итого за день		1 662	68	66	208	вит.А-108, вит.РР-2, К-115, Са-534, Mg-102, P-530, Fe-8, E-3, C-6	1722	
Рацион: ясли		Неделя: 4			День: ВТОРНИК			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-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, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Са-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	15	15	51	вит.А-96, К-1, Са-197, Mg-107, P-299, Fe-5, C-1	398	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	160			16	Са-16, Mg-12, P-15, Fe-1	67	495
	Суп борщ	160	1	4	7	Са-21, Mg-17, P-38, Fe-1, E-2, C-5	71	27
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Са-28, Mg-11, P-20	40	4
	Плов из отварной птицы	170	11	11	29	Са-15, Fe-1	252	416
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		560	15	18	68	К-14, Са-80, Mg-40, P-73, Fe-5, E-2, C-5	500	
Полдник								
	Пряники	25	1	1	19	вит.А-2, Са-3, P-13, E-1	92	603
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
Итого за Полдник		205	6	7	27	вит.А-2, Са-112, Mg-13, P-95, E-1	198	
Ужин сад								
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Са-45	103	346
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Соус сметанный	40	1	5	1	Са-13, Mg-2, P-10	51	226
Итого за Ужин сад		410	14	13	35	Са-81, Mg-17, P-50, Fe-1, E-1, C-3	310	
Итого за день		1 701	51	53	196	вит.А-98, К-15, Са-481, Mg-183, P-528, Fe-11, E-4, C-9	1475	

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-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	Са-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Са-72, Mg-17, P-75	156	93
	Итого за Завтрак		356	9	15	51	вит.А-2, К-1, Са-157, Mg-30, P-153	372
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Са-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59	36
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Пюре картофельное	120	3	5	19	вит.В2-8, вит.РР-1, Са-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, Са-39, Mg-19, P-124, Fe-1	137	397
	Огурец свежий	30			1	К-4, Са-1	4	120
Итого за Обед		550	16	18	57	вит.В2-8, вит.РР-2, К-18, Са-117, Mg-63, P-235, Fe-6	461	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251
	Крендель с сахаром	25	2	3	15	Са-4	98	569
Итого за Полдник		205	7	9	22	Са-112, Mg-13, P-86	199	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	вит.А-27, Са-120, Mg-17, P-104, C-1	113	43
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Чайс лимоном	180			12	Са-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, Са-155, Мг-31, Р-209, Fe-2, С-2	329	
Итого за день	1 616	45	56	192	вит.А-131, вит.В2-8, вит.РР-2, К-20, Са-549, Мг-137, Р-683, Fe-9, С-12	1450	

Рацион: ясли **Неделя: 4** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Са-89, Мг-18, Р-73, Fe-1, С-1	75	462
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Мг-4, Р-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, Р-55	38	114
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Мг-31, Р-158, Fe-2, Е-1, С-1	183	91
Итого за Завтрак		357	14	16	52	вит.А-74, К-100, Са-195, Мг-53, Р-306, Fe-3, Е-1, С-2	411	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Мг-6, Р-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Мг-6, Р-11	69	

Обед								
	Свекольник	160	1	4	6	Са-19, Мг-10, Р-57	67	34
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46	240
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Са-71, Мг-29, Р-56, Fe-1	105	200
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	вит.А-34, Са-22, Мг-14, Р-1 000, Fe-2	179	319
	помидоры	30			1		7	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		560	17	21	53	вит.А-34, вит.РР-1, К-14, Са-123, Мг-53, Р-1 113, Fe-5	474	

Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Мг-13, Р-82	106	255
	Печенье	25	5	3	17	вит.А-3, Са-7, Мг-5, Р-23, Fe-1, Е-1	118	604
Итого за Полдник		205	10	9	25	вит.А-3, Са-116, Мг-18, Р-105, Fe-1, Е-1	224	

Ужин сад								
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Мг-23, Р-55, Fe-1, Е-4, С-8	91	1
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Мг-5, Р-8, Fe-1, С-1	46	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Са-53, Мг-25, Р-224, Fe-1	74	134
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Мг-4, Р-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	12	9	38	вит.РР-2, Са-96, Мг-57, Р-307, Fe-3, Е-4, С-9	281	
Итого за день		1 672	54	55	183	вит.А-111, вит.РР-3, К-114, Са-541, Мг-187, Р-1 842, Fe-12, Е-6, С-11	1459	

Рацион: ясли **Неделя: 4** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Мг-9, Р-58	101	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Мг-4, Р-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, Са-100, Мг-15, Р-90, С-1	153	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Мг-3, Р-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	12	15	55	вит.А-81, К-1, Са-196, Мг-31, Р-207, Fe-1, С-1	401	

Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Са-24, Fe-3, С-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Са-24, Fe-3, С-15	68	

Обед								
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, С-11	69	35
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Мг-11, Р-14, Fe-1	63	495
	Котлеты Биточки рыбные	50	7	1	5	вит.РР-2, Са-44, Мг-20, Р-187	61	134
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Са-40, Мг-17, Р-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	Са-10, Мг-6, Р-12, Е-1, С-2	40	22
Итого за Обед		530	13	12	61	вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Са-123, Мг-54, Р-273, Fe-4, Е-1, С-13	421	

Полдник								
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240
	Ватрушка с джемом	20	2		14	вит.А-3, Са-3, Мг-2, Р-9	73	289
Итого за Полдник		200	2		27	вит.А-3, Са-16, Мг-2, Р-9	128	

Ужин сад								
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Мг-5, Р-8, Fe-1, С-1	46	260
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Са-147, Мг-20, Р-191, Fe-1	342	117
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Мг-5, Р-33	45	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Мг-4, Р-20	70	573

Итого за Ужин сад	400	32	15	60	вит.А-15, К-45, Са-160, Mg-34, P-252, Fe-2, С-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, P-741, Fe-10, E-1, С-30	1521