

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка - детский сад № 114
 ПРИМЕРНОЕ 20-ти дневное МЕНЮ (с 01.09.23 по 01.03.24 г.) осень-зима

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168
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	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед							
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149
	щи из квашеной капусты с картофелем	150	1	3	2	Ca-21, Mg-11, P-24, E-1, C-3	37
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		530	18	20	60	вит.А-52, К-14, Ca-70, Mg-40, P-904, Fe-5, E-2, C-3	488
Полдник							
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106
Итого за Полдник		200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200
Ужин сад							
	Чай лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	вит.А-68, Ca-189, Mg-29, P-275, Fe-1	277
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
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		1 586	66	50	204	вит.А-183, К-60, Ca-584, Mg-153, P-1 557, Fe-9, E-3, C-6	1535

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38
Итого за Завтрак		357	12	18	50	вит.А-31, К-100, Ca-152, Mg-30, P-205	404
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45
Обед							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40
	Гуляш из говядины	60	19	21	6	вит.РР-2, Ca-19, Mg-19, P-121, Fe-2	284

	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Ca-13, Mg-20, P-61	161
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
Итого за Обед		540	28	35	84	вит.А-20, вит.РР-2, К-14, Ca-73, Mg-67, P-262, Fe-5, E-1, C-2	708
Полдник							
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195
Ужин сад							
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Ca-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2	148
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
Итого за Ужин сад		400	8	8	51	вит.А-61, К-45, Ca-79, Mg-64, P-177, Fe-2, E-2, C-1	309
Итого за день		1 597	57	69	215	вит.А-114, вит.РР-2, К-159, Ca-434, Mg-178, P-748, Fe-7, E-4, C-20	1661

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, С-1	183
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32
Итого за Завтрак		376	14	15	53	вит.А-96, К-1, Са-212, Mg-57, P-294, Fe-4, E-1, С-2	410
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Свекольник	150	1	4	6	Са-18, Mg-10, P-53	62
	помидоры	30			1		7
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	Рагу из птицы	160	11	5	21	Са-26, Fe-2	293
Итого за Обед		530	15	9	56	К-14, Са-59, Mg-21, P-67, Fe-5	495
Полдник	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Са-3	79
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106
Итого за Полдник		200	6	9	20	Са-112, Mg-13, P-82	185
Ужин сад	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55
	Макароны отварные	180	7	6	35	вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1	221
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38
Итого за Ужин сад		401	12	9	63	вит.А-67, К-99, Са-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1	384
Итого за день		1 607	48	42	202	вит.А-163, К-114, Са-423, Mg-108, P-579, Fe-11, E-2, С-2	1520

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, С-1	185
Итого за Завтрак		356	9	13	61	вит.А-32, К-1, Са-198, Mg-39, P-252, E-175, С-1	401
Завтрак второй							
	Банан	100			10	Са-16, С-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, С-17	45
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Суп картофель с макар изд	160	2	2	14		79
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	вит.РР-2, Са-10, Mg-15, P-94, Fe-1	121
Итого за Обед		530	16	14	62	вит.РР-3, К-14, Са-96, Mg-55, P-164, Fe-5	438
Полдник	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, E-1	94
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Са-114, Mg-17, P-104, E-1	195
Ужин сад							
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Са-53, Mg-25, P-	74

					224, Fe-1	
Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, Р-71, Fe-1	139
Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, Р-8, Fe-1, С-1	46
Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70
Итого за Ужин сад	400	14	7	53	вит.В2-9, вит.РР-3, Са-114, Mg-54, Р-323, Fe-3, С-1	329
Итого за день	1 586	48	42	206	вит.А-34, вит.В2-9, вит.РР-6, К-15, Са-538, Mg-165, Р-843, Fe-8, Е-176, С-19	1408

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Са-70, Mg-14, P-68	170
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
Итого за Завтрак		356	10	12	53	вит.А-18, К-1, Са-171, Mg-37, P-165, Fe-1, С-1	365
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Суп борщ	150	1	4	6	Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, С-5	69
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Са-12, Mg-99, P-148, С-1	178
	Печень по-строгановски	60	13	16	3	вит.А-4, вит.В2-1, вит.РР-3, Са-19, Mg-13, P-137, Fe-3	211
	Огурец свежий	30			1	К-4, Са-1	4
Итого за Обед		540	23	25	66	вит.А-21, вит.В2-1, вит.РР-3, К-18, Са-67, Mg-139, P-335, Fe-7, E-1, С-6	595
Полдник							
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106
	Шаньга с картофелем	20	2	1	13	вит.А-11, Са-4, Mg-5, P-24	76
Итого за Полдник		200	7	7	21	вит.А-11, Са-113, Mg-18, P-106	182
Ужин сад							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.РР-1, Са-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63
Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Са-83, Mg-33, P-159, Fe-3, С-1	358
Итого за день		1 596	51	60	194	вит.А-150, вит.В2-1, вит.РР-4, К-19, Са-441, Mg-231, P-772, Fe-12, E-1, С-8	1546

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	150	2	2	10	вит.А-14, Са-83, Mg-17, P-68, С-1	71
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	вит.А-29, Са-100, Mg-15, P-90, С-1	153
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32
Итого за Завтрак		356	12	14	48	вит.А-95, К-1, Са-200, Mg-39, P-217, Fe-1, С-2	371
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, С-11	69
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-13, Mg-20, P-61	161
	Котлета мясная рубленая паровая	50	7	7	3	вит.РР-2, Са-9, Mg-13, P-79, Fe-1	101
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Са-7	34
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70

Итого за Обед		530	15	17	70	вит.А-20, вит.В1-5, вит.РР-2, К-14, Са-58, Mg- 44, Р-154, Fe-4, С-11	498
Полдник	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, Р-86	101
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Mg-1, Р-8, Е-1	71
Итого за Полдник		200	6	7	22	вит.А-1, Са-110, Mg-14, Р- 94, Е-1	172
Ужин сад	Сырники творожные	160	25	8	29	вит.А-66, Са-232, Mg-34, Р-333, Fe-1, Е-1	291
	Соус молочный	30	1	2	3	вит.А-11, К-34, Mg-4, Р-25	34
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, Р-8, Fe-1, С-1	46
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Са-28, Mg-21, Р- 31	41
Итого за Ужин сад		430	28	13	62	вит.А-77, вит.РР-1, К-34, Са-273, Mg-68, Р-417, Fe- 2, Е-1, С-1	482
Итого за день		1 616	62	51	212	вит.А-193, вит.В1-5, вит.РР-3, К-49, Са-648, Mg-169, Р-889, Fe-8, Е-2, С-14	1569

Рацион: ясли		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171
Итого за Завтрак		357	14	17	55	вит.А-59, К-100, Ca-165, Mg-94, P-293, Fe-3	419
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед							
	Голубцы ленивые	150	17	19		вит.А-29, Ca-36, Mg-30, P-185, Fe-3, C-11	260
	Соус сметанный	30	1	4	1	Ca-10, Mg-1, P-8	38
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40
	Компот из св. плодов	150			11	Ca-11	46
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		550	24	33	47	вит.А-29, К-14, Ca-83, Mg-48, P-259, Fe-5, E-1, C-13	544
Полдник							
	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Ca-2, P-10, E-1	73
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Ca-111, Mg-13, P-92, E-1	179
Ужин сад							
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74
Итого за Ужин сад		400	14	7	53	вит.В2-9, вит.РР-3, Ca-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329
Итого за день		1 607	59	64	188	вит.А-89, вит.В2-9, вит.РР-3, К-114, Ca-480, Mg-213, P-974, Fe-12, E-2, C-14	1517

Рацион: ясли		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32
Итого за Завтрак		376	14	15	53	вит.А-96, К-1, Ca-212, Mg-57, P-294, Fe-4, E-1, C-2	410
Завтрак второй							
	Банан	100			10	Ca-16, C-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45
Обед							
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Ca-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59
	помидоры	30			1		7
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Говядина тушеная с капустой	160	8	7	15	Ca-20, Mg-10, P-65	156
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		530	12	9	52	К-14, Ca-53, Mg-35, P-110, Fe-4	355
Полдник							
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101

	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79
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
	Запеканка творожная	145	28	12	28	Ca-142, Mg-20, P-185, Fe-1	331
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45
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	62	57	183	вит.А-111, К-60, Ca-545, Mg-135, P-716, Fe-10, E-1, C-20	1519

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38
Итого за Завтрак		357	11	16	58	вит.А-59, К-100, Ca-169, Mg-39, P-243, C-1	416
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	Суфле из кур	60	18	20	1		258
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40
Итого за Обед		460	23	28	40	К-14, Ca-61, Mg-29, P-52, Fe-3, E-3, C-8	509
Полдник							
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94
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
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Огурец свежий	30			1	К-4, Ca-1	4
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Ca-28, Mg-11, P-20	40
Итого за Ужин сад		420	14	8	48	вит.РР-1, К-4, Ca-72, Mg-45, P-182, Fe-2, C-1	320
Итого за день		1 537	58	60	177	вит.А-61, вит.РР-1, К-118, Ca-424, Mg-134, P-584, Fe-6, E-4, C-10	1491

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185
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							
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	жаркое по-домашнему из свинины	170	16	12	22	вит.А-20, Ca-26, Mg-46, P-178, Fe-3, E-1, C-13	264
	Суп борщ	150	1	4	6	Ca-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	69
	Огурец свежий	30			1	К-4, Ca-1	4
Итого за Обед		540	20	16	57	вит.А-20, К-18, Ca-62, Mg-73, P-228, Fe-7, E-2, C-18	470
Полдник							
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101
	Ватрушка с творогом	25	3		17	вит.РР-1, Ca-47, Mg-11, P-	97

					78, Fe-1	
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
Суп молочный с крупой	170	4	5	16	вит. A-30, Ca-136, Mg-20, P-117, C-1	128
Яйцо вареное	40	5	5		вит. A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63
Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
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	1 621	49	44	190	вит. A-198, вит. PP-1, K-19, Ca-618, Mg-180, P-885, Fe-11, E-177, C-39	1400

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	Ca-69, Mg-8, P-51	89
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32
Итого за Завтрак		356	12	14	56	вит.А-52, К-1, Ca-156, Mg-29, P-178, Fe-1	406
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		530	18	21	64	вит.А-52, К-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
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-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
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45
Итого за Ужин сад		400	19	14	66	вит.А-15, К-45, Ca-148, Mg-14, P-61, Fe-2, C-3	560
Итого за день		1 586	59	57	216	вит.А-121, К-60, Ca-504, Mg-103, P-1 251, Fe-9, E-3, C-8	1723

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1	75
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38
	Итого за Завтрак		357	13	17	45	вит.А-46, К-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45
Обед	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105
	Свекольник	160	1	4	6	Ca-19, Mg-10, P-57	67
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Тефтели из говядины	70	10	9	5	вит.РР-3, Ca-12, Mg-19, P-144, Fe-2	141
	помидоры	30			1		7
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		570	17	17	56	вит.РР-4, К-14, Ca-117, Mg-69, P-271, Fe-6	453
Полдник							
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106

	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Р-10, Е-1	73
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Са-111, Mg-13, Р-92, Е-1	179
Ужин сад							
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Са-66, Mg-50, Р-116, Fe-1, Е-2	148
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, Р-8, Fe-1, С-1	46
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Са-1	131
Итого за Ужин сад		400	10	8	69	вит.А-46, Са-80, Mg-59, Р-144, Fe-2, Е-2, С-1	395
Итого за день		1 627	46	49	203	вит.А-93, вит.РР-4, К-114, Са-491, Mg-180, Р-730, Fe-9, Е-3, С-19	1456

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Са-89, Mg-26, P-113, С-1	168
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32
Итого за Завтрак		376	11	15	59	вит.А-80, К-1, Са-185, Mg-42, P-230, Fe-1, С-1	416
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Гуляш из отварной свинины	50	10	10		вит.А-13, вит.РР-833, Са-8, Mg-11, P-81, Fe-1	129
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Са-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Са-16, Mg-11, P-54	90
Итого за Обед		500	18	21	64	вит.А-13, вит.В2-8, вит.РР-834, К-14, Са-79, Mg-50, P-209, Fe-5	470
Полдник							
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Са-3	79
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
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	Са-48, Mg-10, P-54	140
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46
	Итого за Ужин сад		406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, С-1
Итого за день		1 582	46	58	197	вит.А-124, вит.В2-8, вит.РР-834, К-115, Са-443, Mg-128, P-669, Fe-8, С-2	1443

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, С-1	185
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
Итого за Завтрак		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, С-2	380
Завтрак второй							
	Банан	100			10	Са-16, С-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, С-17	45
Обед	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-13, Mg-20, P-61	161
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46
	Суп картоф с макр изд	150	2	2	13		74
	Курица в соусе с томатом	50	14	17	2	вит.А-26, Са-9, Mg-6, P-25	223
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Са-10, Mg-6, P-12, E-1, С-2	40
Итого за Обед		530	22	26	70	вит.А-46, К-14, Са-43, Mg-32, P-98, Fe-2, E-1, С-2	614
Полдник							
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106

	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Mg-1, P-8, E-1	71
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
	Капуста тушеная	130	3	4	17	вит.РР-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1	113
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
Итого за Ужин сад		400	14	6	50	вит.РР-3, Са-143, Mg-65, P-313, Fe-3, C-1	303
Итого за день		1 586	52	51	209	вит.А-95, вит.РР-3, К-15, Са-527, Mg-160, P-772, Fe-6, E-177, C-22	1519

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
Итого за Завтрак		356	10	14	58	вит.А-30, К-1, Ca-185, Mg-44, P-236, Fe-2, E-1, C-1	399
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Уха с крупой	150	4	1	6	вит.А-7, Ca-22, P-73, Fe-1, C-3	54
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Печень по-строгановски	50	11	14	2	вит.А-4, вит.В2-1, вит.РР-3, Ca-16, Mg-11, P-114, Fe-3	176
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Ca-12, Mg-99, P-148, C-1	178
	Салат из огурцов с растительным маслом	30		3	1	Ca-19, Mg-10, P-25	31
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		530	24	23	65	вит.А-28, вит.В2-1, вит.РР-3, К-14, Ca-84, Mg-131, P-374, Fe-7, C-4	572
Полдник							
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101
	Шанежка наливная	20	2	1	10	вит.А-8, Ca-6, Mg-2, P-13	50
Итого за Полдник		200	7	7	17	вит.А-8, Ca-114, Mg-15, P-99	151
Ужин сад							
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.РР-1, Ca-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	
Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Ca-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358
Итого за день		1 586	52	60	194	вит.А-166, вит.В2-1, вит.РР-4, К-15, Ca-473, Mg-227, P-875, Fe-13, E-1, C-6	1526

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32
Итого за Завтрак		376	12	15	58	вит.А-52, К-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1	418
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Котлета мясная рубленая паровая	50	7	7	3	вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1	101
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34
Итого за Обед		490	13	17	49	вит.А-23, вит.РР-2, Ca-70,	398

						Mg-40, P-147, Fe-3, E-2, C-5	
Полдник	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, Е-1	94
	Итого за Полдник	200	9	8	20	вит.А-2, Са-114, Mg-17, P- 104, Е-1	195
Ужин сад	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Вареники ленивые	180	25	19	26	Са-160, Fe-1	381
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Сыр	10	3	3		вит.А-26, К-90, P-50	34
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37
Итого за Ужин сад	405	30	26	53	вит.А-28, К-91, Са-173, Mg-9, P-78, Fe-2, C-1	568	
Итого за день	1 571	65	66	190	вит.А-105, вит.РР-2, К-92, Са-530, Mg-100, P-521, Fe-7, E-3, C-6	1625	

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171
Итого за Завтрак		356	12	13	51	вит.А-46, К-1, Ca-186, Mg-104, P-260, Fe-4, C-1	366
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед							
	Компот из сухофруктов	160			16	Ca-16, Mg-12, P-15, Fe-1	67
	Суп борщ с курой	160	1	4	7	Ca-21, Mg-17, P-38, Fe-1, C-5, C-2	71
	помидоры	30			1		7
	Плов из отварной птицы	170	11	11	29	Ca-15, Fe-1	252
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		560	15	15	66	К-14, Ca-52, Mg-29, P-53, Fe-5, C-7	467
Полдник							
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106
	Пряники	25	1	1	19	вит.А-2, Ca-3, P-13, E-1	92
Итого за Полдник		205	6	7	27	вит.А-2, Ca-112, Mg-13, P-95, E-1	198
Ужин сад							
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Ca-45	103
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	40	1	4	4	вит.РР-1, Ca-37, Mg-15, P-27	54
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51
Итого за Ужин сад		420	15	14	36	вит.РР-1, Ca-108, Mg-26, P-65, Fe-1, C-1	324
Итого за день		1 641	49	49	190	вит.А-48, вит.РР-1, К-15, Ca-465, Mg-176, P-480, Fe-11, E-1, C-9	1401

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156
Итого за Завтрак		356	9	15	51	вит.А-2, К-1, Ca-157, Mg-30, P-153	372
Завтрак второй							
	Банан	100			10	Ca-16, C-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45
Обед							
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Ca-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Пюре картофельное	120	3	5	19	вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-44, Mg-19, P-66, Fe-1	128
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	суфле из отварной говядины	60	9	11	1	вит.РР-1, Ca-39, Mg-19, P-124, Fe-1	137
Итого за Обед		520	16	18	56	вит.В2-8, вит.РР-2, К-14, Ca-116, Mg-63, P-235, Fe-6	457
Полдник							
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101
	Крендель с сахаром	25	2	3	15	Ca-4	98
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,	113

					P-104, C-1	
Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70
Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63
Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37
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	1 586	43	56	180	вит.А-131, вит.В2-8, вит.РР-2, К-16, Ca-556, Mg-137, P-683, Fe-8, C-19	1402

Рацион: ясли		Неделя: 4		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Са-89, Mg-18, P-73, Fe-1, С-1	75
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, С-1	183
Итого за Завтрак		357	14	16	52	вит.А-74, К-100, Са-195, Mg-53, P-306, Fe-3, E-1, С-2	411
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46
Обед	Свекольник	160	1	4	6	Са-19, Mg-10, P-57	67
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.PP-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	вит.А-34, Са-22, Mg-14, P-1 000, Fe-2	179
	Огурец свежий	30			1	К-4, Са-1	4
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
Итого за Обед		560	17	21	53	вит.А-34, вит.PP-1, К-18, Са-124, Mg-53, P-1 113, Fe-5	471
Полдник							
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, E-1	94
Итого за Полдник		200	9	8	21	вит.А-2, Са-115, Mg-17, P-100, E-1	200
Ужин сад	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, С-8	91
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.PP-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74
	Итого за Ужин сад		400	12	9	38	вит.PP-2, Са-96, Mg-57, P-307, Fe-3, E-4, С-9
Итого за день		1 617	53	54	174	вит.А-110, вит.PP-3, К-118, Са-537, Mg-184, P-1 833, Fe-12, E-6, C-11	1409

Рацион: ясли		Неделя: 4		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	вит.А-29, Са-100, Mg-15, P-90, С-1	153
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32
Итого за Завтрак		376	12	15	55	вит.А-81, К-1, Са-196, Mg-31, P-207, Fe-1, С-1	401
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	Са-16, С-17	45
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, С-17	45
Обед	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, С-11	69
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63
	Котлеты Биточки рыбные	50	7	1	5	вит.PP-2, Са-44, Mg-20, P-187	61
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.PP-1, Са-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70
	Салат из отварной свеклы с	30		3	3	Са-10, Mg-6, P-12, E-1, С-	40

	чесноком с растительным маслом					2	
Итого за Обед		530	13	12	61	вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Са-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13	421
Полдник							
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55
	Ватрушка с джемом	20	2		14	вит.А-3, Са-3, Mg-2, P-9	73
Итого за Полдник		200	2		27	вит.А-3, Са-16, Mg-2, P-9	128
Ужин сад							
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Са-147, Mg-20, P-191, Fe-1	342
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Са-28, Mg-21, P-31	41
Итого за Ужин сад		430	32	18	63	вит.А-15, вит.РР-1, К-45, Са-188, Mg-55, P-283, Fe-2, C-1	544
Итого за день		1 636	59	45	216	вит.А-99, вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-4, К-60, Са-539, Mg-142, P-772, Fe-7, E-1, C-32	1539

Итого за период	31 977	1084	1084	3940		30209
Среднее значение за период		54,2	54,2	197		1510,5

Составил Администратор

Утвердил _____