

Меню приготавливаемых блюд (ясли 1-3 г.) 01.11.2023 г. по 01.03.2024 г.

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: понедельник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
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	495	
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319	
	щи из квашеной капусты с картофелем	150	1	3	2	Ca-21, Mg-11, P-24, E-1, C-3	37	106	
	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	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	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		1 586	66	50	204	вит.А-183, К-60, Ca-584, Mg-153, P-1 557, Fe-9, E-3, C-6	1535		

(лист 2)

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: вторник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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	100			10	Ca-16, C-17	45	126	
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	22	
	Гуляш из говядины	60	19	21	6	вит.PP-2, Ca-19, Mg-19, P-121, Fe-2	284	152	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-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.А-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		540	28	35	84	вит.А-20, вит.PP-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	604	
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251	
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195		
Ужин сад									
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17		98	493	
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-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		390	9	8	64	вит.А-46, Ca-79, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	362		
Итого за день		1 587	58	69	228	вит.А-99, вит.PP-2, К-114, Ca-434, Mg-173, P-715, Fe-7, E-4, C-20	1714		

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: среда		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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 пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
	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									
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
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	495	
	Свекольник	150	1	4	6	Са-18, Mg-10, P-53	62	34	
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Са-1	4	121	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
	Рагу из птицы	160	11	5	21	Са-26, Fe-2	293	417	
Итого за Обед		530	15	9	56	К-18, Са-60, Mg-21, P-67, Fe-5	492		
Полдник									
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Са-3	79	569	
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255	
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	573	
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240	
	Макаронны отварные	180	7	6	35	вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1	221	256	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114	
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-118, Са-424, Mg-108, P-579, Fe-11, E-2, C-2	1517		

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: четверг		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	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	
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99	
Итого за Завтрак		356	9	13	61	вит.А-32, К-1, Са-198, Mg-39, P-252, E-175, C-1	401		
Завтрак второй									
	Банан	100			10	Са-16, C-17	45	126	
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, C-17	45		
Обед									
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Суп картофель с макр изд	160	2	2	14		79	38	
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.PP-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	вит.PP-2, Са-10, Mg-15, P-94, Fe-1	121	161	
Итого за Обед		530	16	14	62	вит.PP-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	251	
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
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.PP-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134	
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.PP-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
	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	
Итого за Ужин сад		400	14	7	53	вит.В2-9, вит.PP-3, Са-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329		
Итого за день		1 586	48	42	206	вит.А-34, вит.В2-9, вит.PP-6, К-15, Са-538, Mg-165, P-843, Fe-8, E-176, C-19	1408		

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: пятница		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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 пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Са-70, Mg-14, P-68	170	96	
	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	53	вит.А-18, К-1, Са-171, Mg-37, P-165, Fe-1, C-1	365		
Завтрак второй									
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
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	495	
	Суп борщ	150	1	4	6	Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	69	27	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Са-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202	
	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	162	
Итого за Обед		510	23	25	65	вит.А-21, вит.В2-1, вит.РР-3, К-14, Са-66, Mg-139, P-335, Fe-7, E-1, C-6	591		
Полдник									
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255	
	Шаньга с картофелем	20	2	1	13	вит.А-11, Са-4, Mg-5, P-24	76	296	
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	573	
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.РР-1, Са-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77	
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310	
Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Са-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358		
Итого за день		1 566	51	60	193	вит.А-150, вит.В2-1, вит.РР-4, К-15, Са-440, Mg-231, P-772, Fe-12, E-1, C-8	1542		

Рацион: ясли		Неделя: 2			День: понедельник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Какао с молоком	150	2	2	10	вит.А-14, Са-83, Mg-17, P-68, C-1	71	462	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-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, Са-100, Mg-15, P-90, C-1	153	230	
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310	
Итого за Завтрак		376	14	17	48	вит.А-145, К-1, Са-211, Mg-41, P-255, Fe-1, C-2	402		
Завтрак второй									
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
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	495	
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, C-11	69	35	
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-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, C-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	
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Са-28, Mg-21, P-31	41	9	
Итого за Ужин сад		430	28	13	62	вит.А-77, вит.РР-1, К-34, Са-273, Mg-68, P-417, Fe-2, E-1, C-1	482		
Итого за день		1 636	66	58	214	вит.А-272, вит.В1-5, вит.РР-1, К-49, Са-668, Mg-170, P-1 681, Fe-8, E-2, C-14	1648		

Рацион: ясли Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	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
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
Итого за Завтрак		357	14	17	55	вит.А-59, К-100, Ca-165, Mg-94, P-293, Fe-3	419	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45	
Обед								
	Голубцы ленивые	150	17	19		вит.А-29, Ca-36, Mg-30, P-185, Fe-3, C-11	260	333
	Соус сметанный	30	1	4	1	Ca-10, Mg-1, P-8	38	226
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Компот из св. плодов	150			11	Ca-11	46	240
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-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, 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	603
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
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	206
	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
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
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	58	64	188	вит.А-89, вит.В2-9, вит.РР-3, К-114, Ca-489, Mg-209, P-967, Fe-11, E-2, C-31	1516	

Рацион: ясли Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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 пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Завтрак		396	16	18	53	вит.А-146, К-1, Ca-223, Mg-59, P-332, Fe-4, E-1, C-2	441	
Завтрак второй								
	Банан	100			10	Ca-16, C-17	45	126
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	36
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Ca-1	4	121
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Говядина тушеная с капустой	160	8	7	15	Ca-20, Mg-10, P-65	156	376
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	12	9	52	К-18, Ca-54, Mg-35, P-110, Fe-4	352	
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
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Ужин сад		400	34	26	45	вит.А-100, Ca-175, Mg-30, P-270, Fe-3, C-1	547	
Итого за день		1 626	68	62	179	вит.А-246, К-19, Ca-579, Mg-137, P-798, Fe-11, E-1, C-20	1565	

Рацион: ясли Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Завтрак		386	13	18	58	вит.А-130, К-1, Ca-191, Mg-44, P-265, Fe-1, C-1	441	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126
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	495
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-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		460	24	27	40	К-14, Ca-58, Mg-23, P-40, Fe-3, E-2, C-6	503	
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 по-русски	150	12	5	17	вит.PP-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
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Ca-28, Mg-11, P-20	40	4
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Ca-28, Mg-11, P-20	40	4
Итого за Ужин сад		420	14	11	50	вит.PP-1, Ca-99, Mg-56, P-202, Fe-2, C-1	356	
Итого за день		1 566	60	64	179	вит.А-132, вит.PP-1, К-15, Ca-479, Mg-140, P-607, Fe-6, E-3, C-25	1545	

(лист 10)

Рацион: ясли Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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 ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99
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	126
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	495
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Жаркое по -домашнему	170	16	12	22	вит.А-20, Ca-26, Mg-46, P-178, Fe-3, E-1, C-13	264	328
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	Ca-13, Mg-4, P-9, E-1, C-5	33	7
	Суп борщ	150	1	4	6	Ca-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	69	27
Итого за Обед		540	20	19	57	вит.А-20, К-14, Ca-74, Mg-77, P-237, Fe-7, E-3, C-23	499	
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.А-30, Ca-136, Mg-20, P-117, C-1	128	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-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.А-130, Ca-171, Mg-34, P-222, Fe-2, C-2	307	
Итого за день		1 621	49	47	190	вит.А-198, вит.PP-1, К-15, Ca-630, Mg-184, P-894, Fe-11, E-178, C-44	1429	

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: понедельник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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.А-2, К-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.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
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	532	
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	56	
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256	
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-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	К-14, Fe-2	70	123	
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	251	
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
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	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.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220	
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		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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	462	
	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 из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156	93	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114	
Итого за Завтрак		357	13	17	45	вит.А-46, К-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1	384		
Завтрак второй									
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126	
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45		
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	10	9	5	вит.PP-3, Ca-12, Mg-19, P-144, Fe-2	141	173	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
Итого за Обед		540	17	17	55	вит.PP-4, К-14, Ca-117, Mg-69, P-271, Fe-6	446		
Полдник									
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255	
	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Ca-2, P-10, E-1	73	603	
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Ca-111, Mg-13, P-92, E-1	179		
Ужин сад									
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Ca-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2	148	190	
	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	
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Ca-1	131	493	
Итого за Ужин сад		400	10	8	69	вит.А-46, Ca-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	395		
Итого за день		1 597	46	49	202	вит.А-93, вит.PP-4, К-114, Ca-491, Mg-180, P-730, Fe-9, E-3, C-19	1449		

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: среда		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Са-89, Mg-26, P-113, С-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, С-1	416		
Завтрак второй									
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
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	495	
	Гуляш из говядины	50	15	17	5	вит.РР-2, Са-16, Mg-16, P-101, Fe-1	236	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		500	23	28	69	вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Са-87, Mg-55, P-229, Fe-5	577		
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, С-1	46	260	
Итого за Ужин сад		406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, С-1	331		
Итого за день		1 582	51	65	202	вит.А-111, вит.В2-8, вит.РР-3, К-115, Са-451, Mg-133, P-689, Fe-8, С-2	1550		

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: четверг		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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	462	
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, С-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, С-2	380		
Завтрак второй									
	Банан	100			10	Са-16, С-17	45	126	
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	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 макар 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, С-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, С-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.РР-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1	113	200	
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46	260	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
Итого за Ужин сад		400	14	6	50	вит.РР-3, Са-143, Mg-65, P-313, Fe-3, С-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, С-22	1519		

Рацион: ясли		Неделя: 3			День: пятница		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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.А-28, Са-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.А-2, К-1	45	119	
	Итого за Завтрак	356	10	14	58	вит.А-30, К-1, Са-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	532	
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, Са-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	50	11	14	2	вит.А-4, вит.В2-1, вит.РР-3, Са-16, Mg-11, P-114, Fe-3	176	162	
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Са-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202	
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Са-1	4	121	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
Итого за Обед		530	24	20	65	вит.А-28, вит.В2-1, вит.РР-3, К-18, Са-66, Mg-121, P-349, Fe-7, C-4	545		
Полдник									
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251	
	Шанежка наливная	20	2	1	10	вит.А-8, Са-6, Mg-2, P-13	50	295	
Итого за Полдник		200	7	7	17	вит.А-8, Са-114, Mg-15, P-99	151		
Ужин сад									
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.РР-1, Са-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.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310	
Итого за Ужин сад		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Са-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358		
Итого за день		1 586	52	57	194	вит.А-166, вит.В2-1, вит.РР-4, К-19, Са-455, Mg-217, P-850, Fe-13, E-1, C-6	1499		

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: понедельник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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 пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96	
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
	Итого за Завтрак	376	12	15	58	вит.А-52, К-1, Са-166, Mg-30, P-185, Fe-1	418		
Завтрак второй									
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46		
Обед									
	Макаронные отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Са-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.РР-2, Са-9, Mg-13, P-79, Fe-1	101	161	
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56	
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466	
Итого за Обед		490	13	17	49	вит.А-23, вит.РР-2, Са-70, Mg-40, P-147, Fe-3, E-2, C-5	398		
Полдник									
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251	
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Са-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	10	3	3		вит.А-26, К-90, P-50	34	114	
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119	
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		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-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	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310	
Итого за Завтрак		396	17	18	51	вит.А-146, К-1, Са-208, Mg-109, P-337, Fe-5, С-1	429		
Завтрак второй									
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46		
Обед									
	Компот из сухофруктов	160			16	Са-16, Mg-12, P-15, Fe-1	67	495	
	Суп борщ с курой	160	1	4	7	Са-21, Mg-17, P-38, Fe-1, С-5, С-2	71	27	
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	Са-13, Mg-4, P-9, E-1, С-5	33	7	
	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	66	К-14, Са-65, Mg-33, P-62, Fe-5, E-1, С-12	493		
Полдник									
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255	
	Пряники	25	1	1	19	вит.А-2, Са-3, P-13, E-1	92	603	
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 белокочанной капусты с морковкой	40	1	4	4	вит.РР-1, Са-37, Mg-15, P-27	54	4	
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-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		420	15	14	36	вит.РР-1, Са-108, Mg-26, P-65, Fe-1, С-1	324		
Итого за день		1 681	54	57	190	вит.А-148, вит.РР-1, К-15, Са-500, Mg-185, P-566, Fe-12, E-2, С-14	1490		

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: среда		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			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			10	Са-16, С-17	45	126	
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, С-17	45		
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	
Итого за Обед		520	16	18	56	вит.В2-8, вит.РР-2, К-14, Са-116, Mg-63, P-235, Fe-6	457		
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, С-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, С-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, Mg-31, P-209, Fe-2, С-2	329		
Итого за день		1 586	43	56	180	вит.А-131, вит.В2-8, вит.РР-2, К-16, Са-556, Mg-137, P-683, Fe-8, С-19	1402		

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: четверг		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Са-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1	75	462	
	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 пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91	
Итого за Завтрак		357	14	16	52	вит.А-74, К-100, Са-195, Mg-53, P-306, Fe-3, E-1, C-2	411		
Завтрак второй									
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
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	34	
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46	240	
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200	
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	вит.А-34, Са-22, Mg-14, P-1 000, Fe-2	179	319	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
Итого за Обед		530	17	21	52	вит.А-34, вит.РР-1, К-14, Са-123, Mg-53, P-1 113, Fe-5	467		
Полдник									
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255	
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
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	573	
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91	1	
	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	12	9	38	вит.РР-2, Са-96, Mg-57, P-307, Fe-3, E-4, C-9	281		
Итого за день		1 587	53	54	173	вит.А-110, вит.РР-3, К-114, Са-536, Mg-184, P-1 833, Fe-12, E-6, C-11	1405		

Рацион: ясли		Неделя: 4			День: пятница		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	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	
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	вит.А-29, Са-100, Mg-15, P-90, C-1	153	230	
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
Итого за Завтрак		376	12	15	55	вит.А-81, К-1, Са-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1	401		
Завтрак второй									
	Яблоки	100			10	Са-16, C-17	45	126	
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, C-17	45		
Обед									
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, C-11	69	35	
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Котлеты Биточки рыбные	50	7	1	5	вит.РР-2, Са-44, Mg-20, P-187	61	134	
	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	
	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	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	240	
	Ватрушка с джемом	20	2		14	вит.А-3, Са-3, Mg-2, P-9	73	289	
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	260	
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Са-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	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Са-28, Mg-21, P-31	41	9	
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	31 986	1106	1115	3955		30620	
Среднее значение за период		55,3	55,8	197,8		1531	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____