Меню (1 неделя, пятница)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 114" Г.СЫКТЫВКАРА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 114" Г.СЫКТЫВКАРА
Дата: 2024.09.05 15:54:52 +03'00'

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге-тическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша пшенная 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.А-2, K-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	12	53	вит.А-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.А-17, Ca-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит.А-7, вит.В2-1, вит.РР-5, Ca-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162
Итого за Обед		550	32	36	66	вит.А-24, вит.В2-1, вит.РР-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.А-11, Ca-4, Mg-5, P-24	76	296
Итого за Полдник		200	7	7	21	вит.А-11, Ca-113, Mg-18, P-106	182	
Ужин сад								
	Бутерброд с маслом	38	1	10	6	Ca-4	117	1
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Омлет натуральный	150	14	21	4	вит.В2-1, Ca-240, Mg-34, P-361, Fe-3	263	110
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Ca-28, Mg-11, P-20	40	4
Итого за Ужин сад		398	15	34	25	вит.В2-1, Ca-279, Mg-50, P-389, Fe-4, C-1	466	
Итого за день		1 654	65	89	180	вит.А-53, вит.В2-2, вит.РР-5, K-15, Ca-652, Mg-259, P-1 097, Fe-14, E-1, C-8	1812	

Рацион: сад **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге-тическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						**Завтрак**		
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшенная молочная жидкая	180	5	7	31	Ca-84, Mg-17, P-82	204	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, K-1	60	119
Итого за Завтрак		408	11	17	63	вит.А-20, K-1, Ca-192, Mg-43, P-190, Fe-1, C-1	443	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп борщ	180	1	5	8	Ca-24, Mg-19, P-43, Fe-1, E-2, C-6	80	27
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2	87	123
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Ca-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1	210	202
	Печень по-строгановски	110	24	30	5	вит.А-8, вит.В2-1, вит.РР-6, Ca-34, Mg-25, P-251, Fe-6	387	162
Итого за Обед		650	36	42	81	вит.А-28, вит.В2-1, вит.РР-6, K-18, Ca-90, Mg-174, P-486, Fe-11, E-3, C-7	840	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	Шаньга с картофелем	55	7	4	36	вит.А-30, Ca-12, Mg-15, P-66, Fe-1, E-1, C-1	209	296
Итого за Полдник		255	13	10	45	вит.А-30, Ca-133, Mg-29, P-157, Fe-1, E-1, C-1	326	
Ужин сад								
	Бутерброд с маслом	48	1	13	8	Ca-5	147	1
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Омлет натуральный	160	15	23	4	вит.В2-1, Ca-256, Mg-37, P-385, Fe-3	281	110
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	40	1	4	4	вит.РР-1, Ca-37, Mg-15, P-27	54	4
Итого за Ужин сад		448	17	40	29	вит.В2-1, вит.РР-1, Ca-306, Mg-57, P-421, Fe-4, C-1	534	
Итого за день		1 951	78	109	237	вит.А-78, вит.В2-2, вит.РР-7, K-19, Ca-734, Mg-311, P-1 267, Fe-17, E-4, C-10	2230	