

Меню приготавливаемых блюд 2 неделя (четверг)

с 01 12 2024 /осень-зима/

Рацион: ясли		Неделя: 2			День: четверг		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углев				
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		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	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
<b>Итого за Обед</b>		490	24	30	43	К-14, Ca-68, Mg-29, P-52, Fe-3, E-3, C-8		543	
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
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1		195	
Ужин сад	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	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
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1		46	260
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Ca-1		4	121
<b>Итого за Ужин сад</b>		390	14	5	45	вит.РР-1, К-4, Ca-44, Mg-34, P-162, Fe-2, C-1		280	
<b>Итого за день</b>		1 587	59	60	182	вит.А-61, вит.РР-1, К-118, Ca-419, Mg-119, P-561, Fe-8, E-4, C-25		1502	

Рацион: сад		Неделя: 2			День: четверг		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							
			Белки	Жиры	Углев					
Завтрак							<b>Завтрак</b>			
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26		94	573	
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1		60	119	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61		107	253	
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1		202	217	
Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60		41	114		
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14	19	70	вит.А-68, К-109, Ca-198, Mg-47, P-282, C-1		504		
Завтрак второй	Яблоки	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19		86	126	
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19		86	
Обед	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2		87	123	
	Суфле из кур	70	21	23	1			300	183	
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1		76	495	
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	5	Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4		67	22	
	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	40	1	3	3	Ca-9, C-1		45	466	
Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1		160	256		
<b>Итого за Обед</b>		700	34	41	78	вит.А-27, К-18, Ca-90, Mg-42, P-102, Fe-5, E-4, C-11		813		
Полдник	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95		113	251	
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2		235	604	
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2		348		
Ужин сад	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	14	6	20	вит.РР-1, Ca-36, Mg-30, P-161, Fe-1		192	141	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26		94	573	
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1		52	260	
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Ca-1		5	121	
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	17	6	54	вит.РР-1, К-5, Ca-53, Mg-41, P-196, Fe-2, C-1		343		
<b>Итого за день</b>		2 020	82	79	263	вит.А-100, вит.РР-1, К-132, Ca-506, Mg-154, P-720, Fe-12, E-6, C-32		2094		