

Меню приготавливаемых блюд 2 неделя (понедельник)

с 01 12 2024 /осень-зима/

Рацион: ясли		Неделя: 2		День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец	
			Белки	Жиры	Углево				
Завтрак	Какао с молоком	150	2	2	10	вит.А-14, Са-83, Mg-17, P-68, С-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, С-1	153	230	
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
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	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	
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, С-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, 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	
	Чай с 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.PP-1, Са-28, Mg-21, P-31	41	9	
Итого за Ужин сад		430	28	13	62	вит.А-77, ит.PP-1, К-34, Са-273, Mg-68, P-417, Fe-2, E-1, C-1	482		
Итого за день		1 666	64	55	219	вит.А-222, вит.В1-5, вит.PP-1, К-49, Са-661, Mg-170, P-1 647, Fe-7, E-2, C-14	1640		

Рацион: сад		Неделя: 2		День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец	
			Белки	Жиры	Угле				
Завтрак									
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119	
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg-18, P-107, C-1	184	230	
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310	
Итого за Завтрак		428	14	18	59	вит.А-105, К-1, Са-239, Mg-47, P-254, Fe-2, C-2	455		
Завтрак второй									
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532	
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87		
Обед									
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, C-14	83	35	
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73	190	385	
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319	
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, C-1	45	466	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
Итого за Обед		650	21	28	88	вит.А-63, вит.В1-5, К-18, Са-84, Mg-53, P-1 256, Fe-6, C-15	690		
Полдник									
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251	
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2	177	602	
Итого за Полдник		250	7	8	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, P-116, E-2	290		
Ужин сад									
	Сырники творожные	170	27	9	30	вит.А-70, Са-247, Mg-36, P-354, Fe-1, E-1	309	286	

Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
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
Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Ca-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9

Итого за Ужин сад	490	31	16	71	вит.А-85, вит.РР-1, К-45, Ca-301, Mg-80, P-463, Fe-3, E-1, C-1	555	
Итого за день	2 008	74	70	284	вит.А-256, вит.В1-5, вит.РР-1, К-64, Ca-761, Mg-205, P-2102, Fe-11, E-3, C-18	2077	