Меню (2 неделя, понедельник)

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: 2024.09.07 13:19:33 +03'00'

Рацион: ясли **Неделя** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге-тическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	150	2	2	10	вит.А-14, Са-83, Mg-17, Р-68, С-1	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-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, Р-90, С-1	153	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, Р-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		356	12	14	48	вит.А-95, К-1, Са-200, Mg-39, Р-217, Fe-1, С-2	371	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, Р-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, Р-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, Р-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, Р-61	161	385
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Са-18, Mg-12, Р-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, Р-908, Fe-4, С-11	546	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, Р-86	101	251
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Mg-1, Р-8, Е-1	71	602
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	286
	Соус молочный	30	1	2	3	вит.А-11, К-34, Mg-4, Р-25	34	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70	573
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, Р-8, Fe-1, С-1	46	260
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Са-28, Mg-21, Р-31	41	9
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		1 666	64	55	219	вит.А-222, вит.В1-5, вит.РР-1, К-49, Са-661, Mg-170, Р-1 647, Fe-7, Е-2, С-14	1640	

Рацион: сад **Неделя** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге-тическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, Р-82, Fe-1, С-1	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-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, Р-107, С-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, Р-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	59	вит.А-105, К-1, Са-239, Mg-47, Р-254, Fe-2, С-2	455	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, Р-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, Р-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, Р-17, Fe-1	76	495
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, С-14	83	35
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, Р-73	190	385
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, Р-1 166, Fe-2	209	319
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, С-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, Р-1 256, Fe-6, С-15	690	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, Р-95	113	251
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, Р-21, Е-2	177	602
Итого за Полдник		250	7	8	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, Р-116, Е-2	290	
Ужин сад								
	Сырники творожные	170	27	9	30	вит.А-70, Са-247, Mg-36, Р-354, Fe-1, Е-1	309	286
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, Р-33	45	220
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-26	94	573
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, Р-9, Fe-1, С-1	52	260
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Са-38, Mg-28, Р-41, Fe-1	55	9
Итого за Ужин сад		490	31	16	71	вит.А-85, вит.РР-1, К-45, Са-301, Mg-80, Р-463, Fe-3, Е-1, С-1	555	
Итого за день		2 008	74	70	284	вит.А-256, вит.В1-5, вит.РР-1, К-64, Са-761, Mg-205, Р-2 102, Fe-11, Е-3, С-18	2077	