

Меню приготавливаемых блюд 2 неделя (пятница)

с 01 12 2024 /осень-зима/

Рацион: ясли		Неделя: 2		День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Эн ценн	№ рец	
			Белки	Жиры	Угл				
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462	
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
<b>Итого за Завтрак</b>		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2	380		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69		
<b>Обед</b>									
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
	Жаркое по -домашнему	160	15	11	21	вит.А-19, Са-25, Mg-43, P-167, Fe-3, C-12	248	328	
	Салат из квашеной капусты с луком	30		3	1	Са-13, Mg-4, P-9, E-1, C-5	33	7	
	Суп борщ	150	1	4	6	Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	67	27	
<b>Итого за Обед</b>		530	19	18	56	вит.А-19, К-14, Са-73, Mg-74, P-226, Fe-7, E-2, C-22	481		
<b>Полдник</b>									
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255	
	Ватрушка с творогом	20	2		14	Са-38, Mg-9, P-62, Fe-1	78	289	
<b>Итого за Полдник</b>		200	7	6	22	Са-147, Mg-22, P-144, Fe-1	184		
<b>Ужин сад</b>									
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260	
	Суп молочный с крупой	170	4	5	16	вит.А-30, Са-136, Mg-20, P-117, C-1	128	43	
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573	
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	11	10	43	вит.А-130, Са-171, Mg-34, P-222, Fe-2, C-2	307		
<b>Итого за день</b>		1 656	48	46	192	вит.А-197, К-15, Са-616, Mg-185, P-874, Fe-11, E-177, C-26	1421		

Рацион: сад		Неделя: 2		День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Эн ценн	№ рец	
			Белки	Жиры	Угл				
<b>Завтрак</b>									
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99	
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462	
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119	
<b>Итого за Завтрак</b>		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2	461		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87		
<b>Обед</b>									
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Са-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
	Суп борщ	200	2	5	9	Са-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7	89	27	
	Жаркое по -домашнему	210	20	15	27	вит.А-25, Са-33, Mg-57, P-219, Fe-4, E-1, C-16	326	328	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	5	2	Са-21, Mg-7, P-16, E-1, C-9	55	7	
<b>Итого за Обед</b>		695	27	26	74	вит.А-25, К-18, Са-99, Mg-99, P-301, Fe-8, E-4, C-32	635		
<b>Полдник</b>									
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255	
	Ватрушка с творогом	55	6	1	38	вит.РР-1, Са-104, Mg-24, P-171, Fe-1	214	289	
<b>Итого за Полдник</b>		255	12	7	47	вит.РР-1, Са-225, Mg-38, P-262, Fe-1	331		
<b>Ужин сад</b>									
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Са-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43	
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	12	10	50	вит.А-132, Са-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	344		
<b>Итого за день</b>		2 008	64	59	257	вит.А-213, вит.РР-1, К-19, Са-763, Mg-239, P-1 129, Fe-12, E-214, C-36	1858		