

Меню приготавливаемых блюд 2 неделя (среда)

с 01 12 2024 /осень-зима/

Рацион: ясли		Неделя:2				День: среда		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ 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
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1				80	462
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1				183	91
Итого за Завтрак		356	11	13	53	вит.А-46, К-1, Ca-201, Mg-54, P-255, Fe-3, E-1, C-2				378	
Завтрак второй											
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10				89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10				89	
Обед											
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Ca-18, Mg-14, P-31, Fe-1				59	36
	Огурцы соленые	30			1	К-4, Ca-1				4	121
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1				63	495
	Говядина тушенная с капустой	160	15	29	10	Ca-61, Fe-2				359	376
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2				70	123
Итого за Обед		530	19	31	47	К-18, Ca-95, Mg-25, P-45, Fe-6				555	
Полдник											
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82				106	255
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3				79	569
Итого за Полдник		200	6	9	20	Ca-112, Mg-13, P-82				185	
Ужин сад											
	Бутерброд с маслом	35	1	9	5	Ca-4				107	1
	Запеканка творожная	145	28	12	28	Ca-142, Mg-20, P-185, Fe-1				331	117
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1				46	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33				45	220
Итого за Ужин сад		400	30	24	49	вит.А-15, К-45, Ca-153, Mg-30, P-226, Fe-2, C-1				529	
Итого за день		1 586	68	77	190	вит.А-61, К-64, Ca-569, Mg-122, P-608, Fe-12, E-1, C-13				1736	

Рацион: сад		Неделя:2				Ден ь: среда		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рец	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								
			Бел	Жиры	Углев						
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Завтрак Ca-8, Mg-6, P-26				94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1				60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1				85	462
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Ca-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1				220	91
Итого за Завтрак		408	13	17	64	вит.А-53, К-1, Ca-228, Mg-64, P-298, Fe-3, E-1, C-2				459	
Завтрак второй											
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10				89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10				89	
Обед											
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	Ca-22, Mg-17, P-38, Fe-1				71	36
	Огурцы соленые	50			1	К-6, Ca-1				7	121
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1				76	495
	Говядина тушенная с капустой	200	19	36	12	Ca-76, Fe-3				449	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2				87	123
Итого за Обед		660	25	40	58	К-24, Ca-117, Mg-30, P-55, Fe-7				690	
Полдник											
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91				117	255
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Ca-9, Fe-1				216	569
Итого за Полдник		255	10	13	43	Ca-130, Mg-14, P-91, Fe-1				333	
Ужин сад											
	Бутерброд с маслом	45	1	12	7	Ca-5				138	1
	Запеканка творожная	170	33	14	33	Ca-167, Mg-23, P-217, Fe-1				388	117
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1				52	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33				45	220
Итого за Ужин сад		455	35	29	57	вит.А-15, К-45, Ca-180, Mg-33, P-259, Fe-2, C-1				623	
Итого за день		1 878	85	99	243	вит.А-68, К-70, Ca-663, Mg-141, P-703, Fe-14, E-1, C-13				2194	