

Меню приготавливаемых блюд 2 неделя (вторник)

с 01 12 2024 /осень-зима/

Рацион: ясли		Неделя: 2				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец	
			Белки	Жиры	Угл				
<b>Завтрак</b>									
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114	
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>357</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>вит.А-59, К-100, Ca-165, Mg-94, P-293, Fe-3</b>	<b>419</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>Ca-24, Fe-3, C-15</b>	<b>68</b>		
<b>Обед</b>									
	Голубцы ленивые	150	17	19		вит.А-29, Ca-36, Mg-30, P-185, Fe-3, C-11	260	333	
	Соус сметанный	30	1	4	1	Ca-10, Mg-1, P-8	38	226	
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22	
	Компот из св плодов	150			11	Ca-11	46	240	
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90	33	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>47</b>	<b>вит.А-29, К-14, Ca-83, Mg-48, P-259, Fe-5, E-1, C-13</b>	<b>544</b>		
<b>Полдник</b>									
	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Ca-2, P-10, E-1	73	603	
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>вит.А-1, Ca-110, Mg-13, P-96, E-1</b>	<b>174</b>		
<b>Ужин сад</b>									
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
	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	
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134	
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>53</b>	<b>вит.В2-9, вит.РР-3, Ca-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1</b>	<b>329</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 657</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>193</b>	<b>вит.А-89, вит.В2-9, вит.РР-3, К-114, Ca-496, Mg-209, P-971, Fe-14, E-2, C-29</b>	<b>1534</b>		

Рацион: сад		Неделя: 2				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец	
			Белки	Жиры	Угл				
<b>Завтрак</b>									
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119	
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114	
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1	205	213	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>65</b>	<b>вит.А-68, К-109, Ca-189, Mg-112, P-339, Fe-3, C-1</b>	<b>501</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	126	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>190</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>Ca-30, Fe-4, C-19</b>	<b>86</b>		
<b>Обед</b>									
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Ca-19, Mg-13, P-64	108	33	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51	226	
	Компот из св плодов	180			13	Ca-13	55	240	
	Голубцы ленивые	200	22	25		вит.А-38, Ca-48, Mg-40, P-246, Fe-3, C-14	346	333	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>31</b>	<b>44</b>	<b>59</b>	<b>вит.А-38, вит.РР-1, К-18, Ca-110, Mg-65, P-340, Fe-6, E-1, C-18</b>	<b>714</b>		
<b>Полдник</b>									
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Ca-6, P-25, E-2	183	603	
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>вит.А-3, Ca-126, Mg-14, P-120, E-2</b>	<b>296</b>		
<b>Ужин сад</b>									
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
	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	
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Ca-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134	
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>450</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	<b>вит.В2-9, вит.РР-4, Ca-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1</b>	<b>383</b>		

<b>Итого за день</b>	2 000	75	80	251	вит.А-109, вит.В2-9, вит.РР-5, К-127, Са-590, Mg-255, Р-1 204, Fe-16, Е-3, С-39	1980
----------------------	-------	----	----	-----	---	------