

Меню приготавливаемых блюд 3 неделя (понедельник)

с 01 12 2024 /осень-зима/

Рацион: ясли		Неделя: 3 День: понедельник					витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	Ca-69, Mg-8, P-51	89	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	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96	
<b>Итого за Завтрак</b>		336	9	12	56	вит.А-2, К-1, Ca-145, Mg-26, P-139	374		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69		
<b>Обед</b>									
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56	
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495	
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256	
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319	
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466	
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123	
<b>Итого за Обед</b>		530	18	21	64	вит.А-52, К-14, Ca-79, Mg-39, P-901, Fe-5, E-2, C-5	516		
<b>Полдник</b>									
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251	
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604	
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195		
<b>Ужин сад</b>									
	Запеканка из творога с морковкой	150	16	11	35	Ca-135, Fe-1, C-2	399	118	
	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	
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220	
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	19	14	66	вит.А-15, К-45, Ca-148, Mg-14, P-61, Fe-2, C-3	560		
<b>Итого за день</b>		1 616	56	55	221	вит.А-71, К-60, Ca-497, Mg-102, P-1 216, Fe-7, E-3, C-8	1714		

Рацион: сад		Неделя: 3 День: понедельник					витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	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	
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5	6	27	Ca-74, Mg-15, P-73	182	96	
<b>Итого за Завтрак</b>		388	11	16	65	вит.А-3, К-1, Ca-165, Mg-31, P-160	443		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87		
<b>Обед</b>									
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56	
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256	
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Ca-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319	
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
<b>Итого за Обед</b>		650	24	28	79	вит.А-67, К-18, Ca-98, Mg-48, P-1 248, Fe-6, E-3, C-7	655		
<b>Полдник</b>									
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251	
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604	
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348		
<b>Ужин сад</b>									
	Запеканка из творога с морковкой	170	18	12	39	Ca-153, Fe-1, C-2	452	118	
	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	
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220	
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	22	15	76	вит.А-15, К-45, Ca-169, Mg-16, P-68, Fe-2, C-3	643		
<b>Итого за день</b>		1 928	74	71	280	вит.А-90, К-64, Ca-580, Mg-127, P-1 629, Fe-9, E-5, C-10	2176		