

Меню приготавливаемых блюд 3 неделя (среда)

с 01 12 2024 /осень-зима/

Рацион: ясли

Неделя:3 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец
			Белки	Жиры	Угл			
Завтрак	Бутерброд с маслом	38	1	10	6	Ca-4	117	1
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Са-89, Mg-26, P-113, С-1	168	217
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Са-74, Mg-9, P-55	95	253
	Итого за Завтрак	348	7	18	49	вит.А-28, Са-167, Mg-35, P-168, С-1	380	
Завтрак второй	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
	Итого за Завтрак второй	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.РР-4, Са-32, Mg-31, P-202, Fe-3	473	152
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Са-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Са-16, Mg-11, P-54	90	33
Итого за Обед	550	39	46	74	вит.В2-8, вит.РР-5, К-14, Са-103, Mg-70, P-330, Fe-7	814		
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	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	Са-48, Mg-10, P-54	140	44
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Итого за Ужин сад	406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, C-1	331		
Итого за день	1 654	63	86	203	вит.А-59, вит.В2-8, вит.РР-5, К-114, Са-454, Mg-143, P-728, Fe-8, C-2	1779		

Рацион: сад

Неделя: 3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг ценн	№ рец
			Белки	Жиры	Угл			
Завтрак	Бутерброд с маслом	48	1	13	8	Ca-5	147	1
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1	202	217
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	253
	Итого за Завтрак	398	8	22	57	вит.А-34, Са-191, Mg-40, P-193, C-1	450	
Завтрак второй	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532
	Итого за Завтрак второй	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	
Обед	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Гуляш из говядины	110	34	38	11	вит.РР-4, Са-35, Mg-35, P-222, Fe-3	520	152
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед	650	45	52	89	вит.В2-9, вит.РР-6, К-18, Са-120, Mg-81, P-374, Fe-7	930		
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	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	Са-53, Mg-12, P-60	156	44
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
Итого за Ужин сад	457	12	13	53	вит.А-33, К-109, Са-69, Mg-23, P-155, Fe-1, C-1	380		
Итого за день	1 950	76	100	261	вит.А-67, вит.В2-9, вит.РР-6, К-127, Са-523, Mg-166, P-826, Fe-9, C-2	2180		