

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2024
Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 12 февраля 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
32,1	Чай+	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,15	Мармелад+	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,06
	Итого:	418	11,669	7,488	66,436	383,858	0,152	0,261	1,224	207,22	4,355
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
309,1	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
70,1	Борщ сибирский+	199	2,292	3,287	12,242	91,54	0,053	0,04	6,195	39,455	1,274
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
	Итого:	765	36,909	21,811	127,466	702,351	0,421	0,352	15,292	183,919	6,744
	Полдник										
0,18	Вафли+	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	210	4,933	5,07	17,031	130,26	0,049	0,145	0,936	199,431	0,154
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
	Итого:	500	21,136	11,515	75,695	479,935	0,301	0,273	18,959	156,871	4,383
	Итого за день:	1 993	74,687	45,924	296,429	1 739,084	0,952	1,052	201,411	763,441	17,837
	Итого среднее за 10 дней:		73,105	62,067	292,25	1 960,672	1,003	6,321	153,168	940,897	17,524

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 214,91 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.