

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



**Ежедневное меню
 на 15 апреля 2024 г.**

№ рецептуры	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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	9,38	5,58	51,16	296,81	0,17	0,291	1,314	254,986	2,309
	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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	753	31,625	21,201	107,256	731,051	0,412	0,399	16,807	157,381	8,692
	Полдник										
0,18	Вафли+	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Итого:	450	19,926	6,612	75,023	448,058	0,274	0,244	12,592	106,386	4,652
	Итого за день:	1 943	66,528	39,133	264,067	1 671,599	0,941	1,116	196,753	756,582	18,039
	Итого среднее за 10 дней:		73,533	62,871	282,104	1 944,756	1,005	6,332	185,247	922,325	18,384

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 226,1 руб.