

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2024
Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 15 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	7,08	4,67	38,51	227,99	0,118	0,238	1,09	209,73	1,7
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
106,1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	595	16,79	17,275	85,665	504,038	0,198	0,249	28,357	238,593	4,981
Полдник											
0,14	Печенье+	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	160	5,19	5,078	14,37	123,845	0,069	0,266	1,05	183,26	0,386
Ужин											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	180	2,52	13,71	13,11	187,23	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,3	Яйцо отварное+	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
	Итого:	412	11,03	19,967	42,239	399,378	0,117	0,13	43,26	68	3,926
	Итого за день:	1 592	40,128	47,027	190,094	1 295,797	0,529	0,902	230,507	714,783	13,083
	Итого среднее за 10 дней:		57,095	49,063	211,475	1 508,639	22,016	1,24	127,858	792,166	13,818

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 182,42 руб.