

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад 2024  
 Возрастная категория: Дети сад



### Ежедневное меню на 16 апреля 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога+	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/10, 638	2,445	7,926	0,087	81,493	0,01		0,175	105,436	0,126
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>30,022</b>	<b>35,954</b>	<b>36,222</b>	<b>579,739</b>	<b>0,14</b>	<b>0,701</b>	<b>1,76</b>	<b>426,36</b>	<b>1,697</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
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+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)	1							0,05		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5									
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>27,912</b>	<b>16,342</b>	<b>85,676</b>	<b>516,228</b>	<b>0,793</b>	<b>0,461</b>	<b>261,527</b>	<b>138,09</b>	<b>9,762</b>
<b>Полдник</b>											
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>6,72</b>	<b>57,07</b>	<b>309,46</b>	<b>0,133</b>	<b>0,081</b>	<b>0,61</b>	<b>241,77</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,73</b>	<b>14,32</b>	<b>80,474</b>	<b>517,492</b>	<b>0,222</b>	<b>1,252</b>	<b>13,006</b>	<b>104,684</b>	<b>7,332</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 969</b>	<b>89,564</b>	<b>73,436</b>	<b>280,442</b>	<b>2 010,219</b>	<b>1,328</b>	<b>2,545</b>	<b>286,902</b>	<b>918,904</b>	<b>20,941</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,533</b>	<b>62,871</b>	<b>282,104</b>	<b>1 944,756</b>	<b>1,005</b>	<b>6,332</b>	<b>185,247</b>	<b>922,325</b>	<b>18,384</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.