

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2024
Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 9 февраля 2024 г.

| № рецептуры | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 17,1 | Суп молочный с крупой (пшено)++ | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,06 | 0,23 | 1,11 | 219,82 | 0,22 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 30/4/6,3 83 | 2,439 | 6,566 | 0,059 | 55,951 | 69,073 | | 0,01 | 105,561 | 0,127 |
| | Итого: | 340 | 6,939 | 10,566 | 21,771 | 194,471 | 69,183 | 0,42 | 1,99 | 504,241 | 0,787 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 60,1 | Икра свекольная+ | 50 | 1,375 | 4,625 | 7,25 | 71,625 | 0,025 | 0,025 | 4,138 | 21,25 | 0,95 |
| 74,1 | Щи из свежей капусты с картофелем+ | 150 | 1,1 | 3 | 5,4 | | 0,03 | 0,03 | 7,52 | 22,19 | 0,44 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 23 | 18,354 | 17,549 | 0,219 | 231,84 | 0,104 | | 2,599 | 27,244 | 1,61 |
| 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 | |
| 116,1 | Суфле рыбное+ | 60 | 9,62 | 1,83 | 0,08 | 55,22 | 0,05 | 0,08 | 0,42 | 24,45 | 0,57 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 120 | 2,388 | 2,82 | 18,408 | 114,828 | 0,112 | 0,079 | 9,895 | 12,016 | 1,008 |
| 181,1 | Соус молочный (для подачи к блюду)+ | 10 | 0,2 | 0,48 | 0,76 | 8,08 | 0,004 | 0,008 | 0,028 | 5,992 | 0,016 |
| 273,4 | Напиток лимонный | 150 | 0,34 | | 16,99 | 69,75 | 0,004 | | 3,99 | 4,395 | 0,101 |
| 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: | 618 | 36,367 | 31,794 | 63,167 | 634,073 | 0,398 | 0,262 | 33,656 | 162,726 | 6,422 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 151,1 | Булочки с изюмом+ | 50 | 5 | 4,5 | 32 | 169,75 | 0,092 | 0,083 | 0,108 | 39,842 | 1,108 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| | Итого: | 200 | 8,9 | 8,5 | 39,1 | 247,55 | 0,132 | 0,243 | 0,888 | 193,222 | 1,178 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями+ | 50 | 0,93 | 0,188 | 7,026 | 270,825 | 0,01 | 0,01 | 2,4 | 2,5 | 0,2 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 150 | 15 | 15,5 | 3 | 210 | 0,075 | 0,425 | 0,225 | 102,5 | 2,4 |
| 139,1 | Напиток клюквенный+ | 150 | 0,1 | | 15,706 | 59,36 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| | Итого: | 380 | 18,01 | 16,048 | 35,992 | 593,285 | 0,138 | 0,458 | 5,435 | 118,48 | 3,94 |
| | Итого за день: | 1 613 | 70,816 | 67,057 | 165,654 | 1 697,879 | 69,895 | 1,405 | 70,469 | 1 004,919 | 12,402 |
| | 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.