

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



**Ежедневное меню  
 на 22 марта 2024 г.**

№ рецептур	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
	<b>Завтрак</b>										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
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+	40/4/11,638	2,445	7,926	0,087	81,493	0,01		0,175	105,436	0,126
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>7,845</b>	<b>12,696</b>	<b>26,112</b>	<b>247,777</b>	<b>0,109</b>	<b>0,378</b>	<b>1,966</b>	<b>290,512</b>	<b>0,81</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
116,1	Суфле рыбное+	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	15	0,3	0,72	1,14	12,12	0,006	0,012	0,042	8,988	0,024
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
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								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27,69</b>	<b>20,08</b>	<b>84,25</b>	<b>635,522</b>	<b>0,35</b>	<b>0,355</b>	<b>34,274</b>	<b>180,957</b>	<b>8,018</b>
	<b>Полдник</b>										
151,1	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,835	237,615	0,131	0,114	0,158	55,773	1,558
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,634</b>	<b>11,079</b>	<b>53,295</b>	<b>330,675</b>	<b>0,176</b>	<b>0,258</b>	<b>1,094</b>	<b>254,133</b>	<b>1,648</b>
	<b>Ужин</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,256</b>	<b>15,961</b>	<b>55,004</b>	<b>420,645</b>	<b>0,151</b>	<b>0,449</b>	<b>4,605</b>	<b>123,98</b>	<b>3,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 990</b>	<b>67,225</b>	<b>60,016</b>	<b>226,161</b>	<b>1 672,619</b>	<b>0,846</b>	<b>1,47</b>	<b>79,938</b>	<b>884,581</b>	<b>14,136</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,105</b>	<b>62,067</b>	<b>292,25</b>	<b>1 960,672</b>	<b>1,003</b>	<b>6,321</b>	<b>153,168</b>	<b>940,897</b>	<b>17,524</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 205,58 руб.