

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



### Ежедневное меню на 23 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
	<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
268	Бутерброды с маслом+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,85</b>	<b>12,32</b>	<b>40,644</b>	<b>302,284</b>	<b>0,149</b>	<b>0,408</b>	<b>1,791</b>	<b>194,376</b>	<b>1,304</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>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
90,4	Фрикадельки рыбные (хек)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
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								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>29,267</b>	<b>24,492</b>	<b>74,53</b>	<b>644,999</b>	<b>0,419</b>	<b>0,177</b>	<b>73,472</b>	<b>126,751</b>	<b>9,385</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
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>10,003</b>	<b>8,7</b>	<b>45,65</b>	<b>302</b>	<b>0,141</b>	<b>0,023</b>	<b>0,576</b>	<b>244,31</b>	<b>0,94</b>
	<b>Ужин</b>										
180,1	Вареники ленивые+	170	20,967	20,207	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>27,247</b>	<b>30,567</b>	<b>92,745</b>	<b>749,055</b>	<b>0,191</b>	<b>0,508</b>	<b>4,583</b>	<b>329,113</b>	<b>2,745</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 925</b>	<b>75,866</b>	<b>76,18</b>	<b>274,57</b>	<b>2 085,638</b>	<b>0,94</b>	<b>1,166</b>	<b>90,423</b>	<b>902,55</b>	<b>14,974</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>185,242</b>	<b>922,325</b>	<b>18,384</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.