

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети -ясли



### Ежедневное меню на 26 апреля 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
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>345</b>	<b>13,09</b>	<b>16,48</b>	<b>63,492</b>	<b>454,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,41</b>	<b>1,57</b>	<b>328,81</b>	<b>3,06</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
<b>Обед</b>											
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
255,2	Голубцы ленивые +	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
60,1	Икра свекольная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
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
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>23,16</b>	<b>23,4</b>	<b>62,63</b>	<b>553,055</b>	<b>0,257</b>	<b>0,162</b>	<b>53,486</b>	<b>141,514</b>	<b>6,016</b>
<b>Полдник</b>											
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	35	2,19	1,27	14,2	77	0,04	0,02	0,24	7,4	0,44
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>6,87</b>	<b>6,07</b>	<b>22,72</b>	<b>170,36</b>	<b>0,088</b>	<b>0,212</b>	<b>1,176</b>	<b>191,456</b>	<b>0,524</b>
<b>Ужин</b>											
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
203,1	Напиток брусничный+	180	0,12		22,44	85,56			1,344	8,532	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,37</b>	<b>15,928</b>	<b>39,306</b>	<b>601,785</b>	<b>0,12</b>	<b>0,45</b>	<b>3,969</b>	<b>120,532</b>	<b>3,524</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 664</b>	<b>60,528</b>	<b>61,916</b>	<b>197,458</b>	<b>1 820,096</b>	<b>0,733</b>	<b>1,253</b>	<b>216,951</b>	<b>797,512</b>	<b>15,214</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,072</b>	<b>50,592</b>	<b>207,298</b>	<b>1 502,063</b>	<b>22,025</b>	<b>1,255</b>	<b>140,744</b>	<b>788,686</b>	<b>14,569</b>

Стоимость рациона:           руб.  
 Стоимость по плану       185 руб.