

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 30 января 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
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
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+	37,5/12,5	3,063	9,438	18,275	170	0,063	0,038		11,625	0,775
	Итого:	410	8,463	14,208	44,299	336,284	0,171	0,47	2,034	246,237	1,504
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
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
255,2	Голубцы ленивые +	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,05		
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	735	26,141	24,491	86,079	664,565	0,36	0,16	129,833	170,429	7,98
	Полдник										
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	13,816	30,134	42,434	496,88	0,136	0,119	0,694	359,308	1,004
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые+	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	448	28,564	26,056	103,242	755,368	0,156	0,482	0,55	282,99	1,986
	Итого за день:	1 943	77,783	95,089	283,554	2 291,097	0,882	1,261	171,111	1 093,964	12,574
	Итого среднее за 10 дней:		73,105	62,067	292,25	1 960,672	1,003	6,321	153,168	940,897	17,524

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.