

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



**Ежедневное меню
 на 31 января 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
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	450	18,093	20,674	68,973	541,307	0,322	0,216	3,44	525,135	2,021
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
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+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,03	Сок томатный+	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	801	31,79	19,123	78,829	614,942	0,458	0,46	46,539	198,193	7,86
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,77	6,99	57,97	310,52	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46
	Ужин										
242,1	Макаронник с сердцем*+	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
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
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Итого:	480	20,776	14,766	90,09	577,23	0,196	1,372	11,207	74,37	9,285
	Итого за день:	2 081	80,47	61,593	305,662	2 086,679	1,143	2,271	227,192	1 030,627	22,826
	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.