

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



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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6,3 83	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	344	14,584	17,008	53,29	415,798	71,04	0,166	2,65	438,75	1,566
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
164,1	Картофель отварной+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,03	Сок томатный+	180	1,44		5,4	26,268	0,012	0,048	14,208	25,188	1,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	620	22,993	13,405	59,636	451,031	0,33	0,314	39,23	139,921	6,058
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипячѐнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,592	6,854	29,562	234,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
	Итого:	385	16,677	12,069	55,037	391,381	0,171	1,188	9,732	68,207	6,841
	Итого за день:	1 634	62,624	48,412	224,853	1 554,41	71,683	1,893	176,202	828,178	17,365
	Итого среднее за 10 дней:		57,097	49,067	211,15	1 507,227	22,015	1,24	127,175	792,217	13,876

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 159,63 руб.