

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



### Ежедневное меню на 9 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>										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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>340</b>	<b>6,95</b>	<b>11,55</b>	<b>36,332</b>	<b>274,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>1,98</b>	<b>407,98</b>	<b>1,28</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
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>600</b>	<b>25,895</b>	<b>21,72</b>	<b>61,27</b>	<b>551,695</b>	<b>0,353</b>	<b>0,153</b>	<b>64,02</b>	<b>107,53</b>	<b>8,007</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,32</b>	<b>8,1</b>	<b>40,21</b>	<b>271,2</b>	<b>0,122</b>	<b>0,024</b>	<b>0,571</b>	<b>241,3</b>	<b>0,84</b>
	<b>Ужин</b>										
180,1	Вареники ленивые+	140	17,267	16,637	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,026	2,173	0,039	19,813		0,004		0,72	0,004
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>21,972</b>	<b>21,72</b>	<b>76,23</b>	<b>585,267</b>	<b>0,211</b>	<b>0,433</b>	<b>4,133</b>	<b>288,401</b>	<b>2,864</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 658</b>	<b>65,562</b>	<b>63,185</b>	<b>233,992</b>	<b>1 765,617</b>	<b>0,884</b>	<b>1,154</b>	<b>80,204</b>	<b>1 052,811</b>	<b>14,131</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,02</b>	<b>53,396</b>	<b>219,146</b>	<b>1 594,725</b>	<b>22,048</b>	<b>1,267</b>	<b>140,894</b>	<b>792,682</b>	<b>15,26</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 184,66 руб.