

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 14 мая 2024 г.

№ рецептур уры	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											
144,2	Запеканка из творога+	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/3/12,638	2,445	7,926	0,087	81,493	0,01		0,175	105,436	0,126
	Итого:	415	30,022	35,954	36,222	579,739	0,14	0,701	1,76	426,36	1,697
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
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
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,05		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	755	27,938	16,348	85,716	516,528	0,793	0,463	262,527	140,32	9,778
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
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
Ужин											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	450	19,73	14,32	80,474	517,492	0,222	1,252	13,006	104,684	7,332
	Итого за день:	1 970	89,59	73,442	280,482	2 010,519	1,328	2,547	287,902	921,134	20,957
	Итого среднее за 10 дней:		73,533	62,871	282,104	1 944,756	1,005	6,332	185,242	922,325	18,384

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.