

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 8 мая 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											
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
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+	40/3/15,638	2,445	7,926	0,087	81,493	0,01		0,175	105,436	0,126
	Итого:	428	13,908	19,95	42,951	407,14	0,226	0,204	3,379	509,527	1,419
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	58	0,677	0,097	2,223	11,987	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
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
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
	Итого:	780	29,684	17,43	110,481	715,083	0,462	0,437	41,519	244,293	7,246
Полдник											
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
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	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
Ужин											
186,1	Рагу фруктово-овощное +	200	3,92	1,52	41,2	176,48	0,112	0,168	42,976	135,24	3,272
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	400	5,638	1,79	63,658	275,5	0,147	0,183	45,586	147,22	4,468
	Итого за день:	1 958	59,679	47,52	279,379	1 760,062	1	1,078	151,47	1 153,05	14,21
	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.
 Средняя стоимость за 10 дней: 203,93 руб.