



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

Ежедневное меню на 10 апреля 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										
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+	40/5/10, 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+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
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+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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
	Итого:	759	29,204	16,21	109,804	699,569	0,457	0,403	38,444	230,143	7,128
	Полдник										
151,1	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,835	237,615	0,131	0,114	0,158	55,773	1,558
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	11,634	11,079	53,295	330,675	0,176	0,258	1,094	254,133	1,648
	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
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	450	11,898	7,46	64,003	352,95	0,151	0,2	45,586	147,22	4,468
	Итого за день:	1 987	67,544	54,899	278,153	1 826,514	1,05	1,094	148,502	1 175,022	14,963
	Итого среднее за 10 дней:		73,768	63,054	282,443	1 945,672	1,011	6,333	185,248	924,516	18,487

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.