

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



Ежедневное меню на 12 марта 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	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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+	30/5	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
	Итого:	335	6,644	10,606	34,505	257,52	0,144	0,386	1,71	351,778	1,153
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые +	160	10,688	13,344	12,693	213,419	0,083		39,563	55,627	2,325
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,035		
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
183	Соус сметанный+	15	0,24	0,3	0,84	7,26		0,006	0,006	3,312	0,024
	Итого:	591	23,218	21,259	70,272	562,024	0,278	0,151	109,594	139,889	6,566
	Полдник										
302,1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	210	11,718	25,722	36,192	423,04	0,112	0,102	0,582	302,664	0,856
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые+	130	16,033	15,448	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	335	20,913	17,933	76,254	544,995	0,161	0,377	0,467	229,037	2,065
	Итого за день:	1 566	63,348	75,711	224,917	1 821,95	0,734	1,02	169,352	1 055,667	10,925
	Итого среднее за 10 дней:		57,095	49,063	211,475	1 508,639	22,016	1,24	127,858	792,166	13,818

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 154,28 руб.