

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



### Ежедневное меню на 13 февраля 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
	<b>Завтрак</b>										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	37,5/12,5	3,063	9,438	18,275	170	0,063	0,038		11,625	0,775
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>8,463</b>	<b>14,208</b>	<b>44,299</b>	<b>336,284</b>	<b>0,171</b>	<b>0,47</b>	<b>2,034</b>	<b>246,237</b>	<b>1,504</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
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
255,2	Голубцы ленивые +	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)	1							0,05		
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>26,141</b>	<b>24,491</b>	<b>86,079</b>	<b>664,565</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>129,833</b>	<b>170,429</b>	<b>7,98</b>
	<b>Полдник</b>										
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,434</b>	<b>496,88</b>	<b>0,136</b>	<b>0,119</b>	<b>0,694</b>	<b>359,308</b>	<b>1,004</b>
	<b>Ужин</b>										
180,1	Вареники ленивые+	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>28,564</b>	<b>26,056</b>	<b>103,242</b>	<b>755,368</b>	<b>0,156</b>	<b>0,482</b>	<b>0,55</b>	<b>282,99</b>	<b>1,986</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 943</b>	<b>77,833</b>	<b>95,089</b>	<b>284,154</b>	<b>2 289,277</b>	<b>0,862</b>	<b>1,261</b>	<b>193,111</b>	<b>1 092,964</b>	<b>12,774</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,105</b>	<b>62,067</b>	<b>292,25</b>	<b>1 960,672</b>	<b>1,003</b>	<b>6,321</b>	<b>153,168</b>	<b>940,897</b>	<b>17,524</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 215 руб.