



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

Ежедневное меню на 15 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	350	6,64	4,9	36,32	219,107	0,104	0,244	1,162	218,68	1,688
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
309,1	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
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
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,034	2,897	0,051	26,417		0,006		0,96	0,006
	Итого:	614	25,813	18,499	90,217	564,914	0,337	0,307	16,037	145,683	7,314
	Полдник										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	5,16	5,22	20,52	145,44	0,053	0,194	0,936	185,556	0,174
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
	Итого:	400	20,364	10,704	43,563	355,424	0,212	0,2	18,117	81,538	2,446
	Итого за день:	1 659	58,015	39,361	199,93	1 325,431	0,735	0,963	193,002	646,657	13,712
	Итого среднее за 10 дней:		58,072	50,592	207,298	1 502,063	22,025	1,255	140,747	788,686	14,569

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.