

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2024
Возрастная категория: Дети сад



**Ежедневное меню
на 16 февраля 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
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+	40/5	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
	Итого:	408	15,47	17,062	75,088	515,232	0,11	21,865	1,872	215,303	3,629
	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										
309,1	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
	Итого:	791	31,21	23,669	105,857	693,125	0,534	1,728	37,354	188,801	10,446
	Полдник										
340,5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом	50	3,41	2,28	21,38	120	0,06	0,04	0,03	10,1	0,59
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	230	8	7,05	29,84	213,06	0,105	0,184	0,966	208,46	0,68
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	62	0,413	0,062	1,137	6,82	0,021	0,01	4,34	10,54	0,31
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	442	17,913	15,807	32,721	344,325	0,147	0,444	7,465	127,94	4,187
	Итого за день:	1 971	73,494	63,787	251,606	1 801,922	0,936	24,251	107,657	774,504	19,242
	Итого среднее за 10 дней:		73,105	62,067	292,25	1 960,672	1,003	6,321	153,168	940,897	17,524

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.