

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



**Ежедневное меню
 на 16 февраля 2024 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
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:	338	12,768	14,084	61,641	424,138	0,234	0,402	1,57	327,168	2,979
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											
309,1	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
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
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	15	0,3	0,72	1,14	12,12	0,006	0,012	0,042	8,988	0,024
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
	Итого:	637	23,89	18,158	73,13	553,991	0,417	1,284	31,765	138,785	8,067
Полдник											
340,5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом	35	2,37	1,59	14,84	83	0,04	0,02	0,02	7	0,41
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,3	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	215	7,05	6,39	23,36	176,36	0,088	0,212	0,956	191,056	0,494
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,026	270,825	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	350	15,415	13,936	27,401	532,475	0,112	0,395	4,77	104,483	3,74
	Итого за день:	1 635	59,977	52,758	193,226	1 721,335	0,888	2,296	96,061	793,792	15,565
	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.