

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 14 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	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/4/6,3 83	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	Итого:	343	14,523	16,844	53,289	414,399	69,313	0,166	2,65	436,111	1,563
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	92	0,368	0,027	8,74	37,305	0,018	0,027	4,6	17,48	2,116
	Итого:	92	0,368	0,027	8,74	37,305	0,018	0,027	4,6	17,48	2,116
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
263,1	Бефстроганов из говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
164,1	Картофель отварной+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,03	Сок томатный+	180	1,44		5,4	26,268	0,012	0,048	14,208	25,188	1,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	634	28,518	12,085	54,976	447,886	0,342	0,307	38,897	118,001	6,588
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
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
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,592	6,854	29,562	234,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
60,2	Икра морковная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
	Итого:	405	17,587	13,069	63,162	437,526	0,201	1,198	17,384	75,447	6,841
	Итого за день:	1 684	69,336	47,925	229,706	1 601,306	69,995	1,908	64,371	816,339	18,358
	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: 177,73 руб.