

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 9 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/10,638	2,445	7,926	0,087	81,493	0,01		0,175	105,436	0,126
	Итого:	425	7,845	12,696	26,112	247,777	0,109	0,378	1,966	290,512	0,81
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
239,1	Мясо для супа (куры)+	23	11,012	10,534	0,129	139,104	0,062		1,559	16,348	0,966
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
116,1	Суфле рыбное+	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
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
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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
	Итого:	799	35,016	28,712	87,673	756,618	0,404	0,346	35,999	199,069	8,967
	Полдник										
151,1	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,835	237,615	0,131	0,114	0,158	55,773	1,558
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	11,634	11,079	53,295	330,675	0,176	0,258	1,094	254,133	1,648
	Ужин										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	19,256	15,961	51,012	420,675	0,161	0,459	6,855	118,48	3,62
	Итого за день:	2 024	74,551	68,648	225,592	1 793,745	0,91	1,471	83,913	897,194	15,145
	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.
 Средняя стоимость за 10 дней: 208,43 руб.