

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



### Ежедневное меню на 22 марта 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
	<b>Завтрак</b>										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/3/7,3 83	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>6,939</b>	<b>10,566</b>	<b>21,771</b>	<b>194,471</b>	<b>69,183</b>	<b>0,42</b>	<b>1,99</b>	<b>504,241</b>	<b>0,787</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
	<b>Обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	23,94	22,89	0,285	302,4	0,135		3,39	35,535	2,1
116,1	Суфле рыбное+	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	10	0,2	0,48	0,76	8,08	0,004	0,008	0,028	5,992	0,016
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
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
	<b>Итого:</b>	<b>621</b>	<b>41,833</b>	<b>36,735</b>	<b>63,113</b>	<b>700,113</b>	<b>0,43</b>	<b>0,262</b>	<b>34,421</b>	<b>167,418</b>	<b>6,912</b>
	<b>Полдник</b>										
151,1	Булочки с изюмом+	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,9</b>	<b>8,5</b>	<b>39,1</b>	<b>247,55</b>	<b>0,132</b>	<b>0,243</b>	<b>0,888</b>	<b>193,222</b>	<b>1,178</b>
	<b>Ужин</b>										
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	Смлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
203,1	Напиток брусничный+	180	0,12		22,44	85,56			1,344	8,532	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>18,03</b>	<b>16,048</b>	<b>42,726</b>	<b>619,485</b>	<b>0,138</b>	<b>0,458</b>	<b>3,969</b>	<b>124,032</b>	<b>3,914</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 666</b>	<b>76,462</b>	<b>72,038</b>	<b>173,835</b>	<b>1 797,719</b>	<b>69,939</b>	<b>1,411</b>	<b>77,368</b>	<b>1 022,162</b>	<b>12,886</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,095</b>	<b>49,063</b>	<b>211,475</b>	<b>1 508,639</b>	<b>22,016</b>	<b>1,24</b>	<b>127,858</b>	<b>792,166</b>	<b>13,818</b>

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