



День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли

Ежедневное меню на 23 апреля 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	Ca	Fe
Завтрак											
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
268	Бутерброды с маслом+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	340	6,95	11,55	36,332	274,52	0,16	0,45	1,98	407,98	1,28
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,4	Фрикадельки рыбные (хек)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
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
	Итого:	600	25,895	21,72	61,27	551,695	0,353	0,153	64,02	107,53	8,007
Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
281,1	Ряженка**	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	200	7,767	6,75	33,508	226	0,102	0,02	0,476	201,083	0,7
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	150	18,5	17,825	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,06	5,07	0,09	46,23		0,01		1,68	0,01
	Итого:	397	23,24	25,805	78,028	634,359	0,216	0,459	4,15	300,268	2,935
	Итого за день:	1 632	65,277	65,92	229,088	1 769,509	0,868	1,176	80,126	1 024,461	14,062
	Итого среднее за 10 дней:		58,072	50,592	207,298	1 502,063	22,025	1,255	140,744	788,686	14,569

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 171,35 руб.