

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



### Ежедневное меню на 27 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>										
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/2/15,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,093</b>	<b>20,674</b>	<b>68,973</b>	<b>541,307</b>	<b>0,322</b>	<b>0,216</b>	<b>3,44</b>	<b>525,135</b>	<b>2,021</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	6	0,156	0,036	0,24	1,8		0,012	6	13,38	0,096
263,1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,03	Сок томатный+	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>36,859</b>	<b>14,055</b>	<b>72,132</b>	<b>569,982</b>	<b>0,466</b>	<b>0,41</b>	<b>47,764</b>	<b>154,653</b>	<b>8,462</b>
	<b>Полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>6,99</b>	<b>57,97</b>	<b>310,52</b>	<b>0,138</b>	<b>0,202</b>	<b>1,006</b>	<b>216,93</b>	<b>1,46</b>
	<b>Ужин</b>										
242,1	Макаронник с сердцем*+	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
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
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>21,502</b>	<b>14,838</b>	<b>91,629</b>	<b>586,878</b>	<b>0,212</b>	<b>1,378</b>	<b>11,079</b>	<b>75,806</b>	<b>9,267</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 061</b>	<b>87,724</b>	<b>56,657</b>	<b>311,705</b>	<b>2 095,987</b>	<b>1,178</b>	<b>2,256</b>	<b>73,289</b>	<b>980,523</b>	<b>21,81</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,105</b>	<b>62,067</b>	<b>292,25</b>	<b>1 960,672</b>	<b>1,003</b>	<b>6,321</b>	<b>153,168</b>	<b>940,897</b>	<b>17,524</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 184,13 руб.