

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



**Ежедневное меню
 на 30 января 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,3 | Суп молочный с крупой (геркулес)++ | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,05 | 0,17 | 0,84 | 164,78 | 0,17 |
| 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 | 0,15 | 0,39 | 1,71 | 352,94 | 1,23 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми+ | 150 | 3,3 | 3,2 | 11,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 2,99 | 26,6 | 1,03 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 255,2 | Голубцы ленивые + | 160 | 10,688 | 13,344 | 12,693 | 213,419 | 0,083 | | 39,563 | 55,627 | 2,325 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,56 | Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С) | 1 | | | | | | | 0,035 | | |
| 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 |
| 183 | Соус сметанный+ | 15 | 0,24 | 0,3 | 0,84 | 7,26 | | 0,006 | 0,006 | 3,312 | 0,024 |
| | Итого: | 581 | 23,118 | 21,234 | 69,897 | 559,949 | 0,273 | 0,146 | 107,094 | 138,489 | 6,476 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 302,1 | Сырная палочка+ | 70 | 8,596 | 25,634 | 34,874 | 404,88 | 0,096 | 0,096 | 0,154 | 136,108 | 0,824 |
| 281,1 | Ряженка** | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| | Итого: | 220 | 12,946 | 29,384 | 41,174 | 480,88 | 0,126 | 0,116 | 0,604 | 322,108 | 0,974 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники ленивые+ | 130 | 16,033 | 15,448 | 22,707 | 294,775 | 0,065 | 0,26 | 0,217 | 141,787 | 0,845 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 25 | 1,8 | 2,125 | 13,875 | 82 | 0,044 | 0,095 | 0,25 | 76,75 | 0,05 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных+ | 150 | 1,1 | | 29,412 | 115,12 | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| | Итого: | 335 | 20,913 | 17,933 | 76,254 | 544,995 | 0,161 | 0,377 | 0,467 | 229,037 | 2,065 |
| | Итого за день: | 1 551 | 64,527 | 80,251 | 229,282 | 1 888,844 | 0,756 | 1,051 | 138,374 | 1 068,823 | 10,82 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 57,097 | 49,067 | 211,15 | 1 507,227 | 22,015 | 1,24 | 127,175 | 792,217 | 13,876 |

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 159,99 руб.