



День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 2 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										
144,2	Запеканка из творога+	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
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+	40/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	427	30,818	37,048	41,774	615,047	0,141	0,739	1,865	460,304	1,721
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
234,5	Рыба минтай припущенная+	80	21,16	1,03	0,068	96,11	0,7	0,1	1,82	39,29	0,56
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,43
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,05		
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:	755	36,806	13,666	85,759	530,298	1,373	0,468	282,305	164,95	10,275
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
	Ужин										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,934	0,032
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	460	20,49	14,41	85,142	540,452	0,238	1,258	13,006	106,984	7,522
	Итого за день:	1 992	100,014	71,944	290,745	2 082,557	1,925	2,596	287,786	982,008	21,668
	Итого среднее за 10 дней:		73,768	63,054	282,443	1 945,672	1,011	6,333	185,248	924,516	18,487

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.