

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



**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
	<b>Завтрак</b>										
144,2	Запеканка из творога+	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
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+	30/5/6,3 83	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>26,909</b>	<b>31,622</b>	<b>35,177</b>	<b>511,968</b>	<b>70,959</b>	<b>0,623</b>	<b>1,429</b>	<b>556,86</b>	<b>1,478</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
234,5	Рыба минтай припущенная+	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
163,1	Капуста тушеная+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
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
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>28,96</b>	<b>11,335</b>	<b>54,855</b>	<b>423,735</b>	<b>0,738</b>	<b>0,363</b>	<b>219,897</b>	<b>186,48</b>	<b>8,352</b>
	<b>Полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,79</b>	<b>5,65</b>	<b>48,74</b>	<b>262,39</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>201,92</b>	<b>1,33</b>
	<b>Ужин</b>										
60,1	Икра свекольная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
242,1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97
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	0,54		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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,075</b>	<b>11,885</b>	<b>69,478</b>	<b>440,389</b>	<b>0,212</b>	<b>1,056</b>	<b>11,414</b>	<b>96,122</b>	<b>6,842</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 662</b>	<b>82,159</b>	<b>60,587</b>	<b>228,2</b>	<b>1 721,417</b>	<b>72,056</b>	<b>2,206</b>	<b>242,749</b>	<b>1 048,98</b> <b>2</b>	<b>19,142</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,02</b>	<b>53,396</b>	<b>219,146</b>	<b>1 594,725</b>	<b>22,048</b>	<b>1,267</b>	<b>140,894</b>	<b>792,682</b>	<b>15,26</b>

Стоимость рациона: руб.