

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



Ежедневное меню на 9 апреля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
	Итого:	405	8,156	13,264	42,472	319,284	0,155	0,412	1,791	195,539	1,382
	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										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
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:	724	29,241	24,486	74,49	644,699	0,419	0,175	72,472	124,521	9,369
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	10,003	8,7	45,65	302	0,141	0,023	0,576	244,31	0,94
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые+	170	20,967	20,207	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
	Итого:	445	27,207	26,942	92,68	716,025	0,191	0,503	4,583	327,913	2,735
	Итого за день:	1 924	76,107	73,492	276,293	2 069,308	0,946	1,163	89,423	900,283	15,025
	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.