

День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень - зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 5 декабря 2023 г.

№ рецептур	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										
25,2	Запеканка из творога+	110	21,857	3,652	18,194	186,296	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
35,1	Кофейный	155	1,963	1,24	11,069	59,851	0,052	0,196	0,899	184,822	0,455
268	Бутерброды с маслом+	28,571/4,286	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
	Итого:	345	30,511	16,904	47,594	453,306	0,161	0,489	1,212	338,684	1,73
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
222	Зелень в суп+	4	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
104,2	Картофельное пюре+	135	2,862	3,672	18,887	125,105	0,116	0,099	9,728	33,332	0,986
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
134,1	Кисель из сока+	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,09	Хлеб ржаной+	44	2,904	0,528	15,048	77,913	0,077	0,033		15,4	1,716
	Итого:	616	24,546	19,87	71,793	574,628	0,306	0,309	33,668	156,722	5,115
	Полдник										
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
298,1	Оладьи с маслом+	30	2,03	2,069	12,81	78	0,038	0,038	0,086	25,209	0,258
297,1	Тесто для оладий+	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
	Итого:	240	10,565	7,127	41,064	270,54	0,188	0,376	1,511	249,807	1,124
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	65	10,942	1,625	5,85	79,083	0,065	0,087	0,509	42,542	0,747
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
	Итого:	385	16,182	6,295	40,89	335,113	0,177	0,146	3,809	69,022	3,164
	Итого за день:	1 681	83,228	50,291	221,291	1 716,522	0,87	1,415	49,701	821,835	12,273
	Итого среднее за 10 дней:		62,418	50,092	207,495	1 544,582	0,805	1,368	133,41	740,724	14,911

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 162,13 руб.