

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 6 декабря 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36,2	Какао на молоке+	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
0,25	Батон нарезной+	35	2,66	0,315	16,345	80,372	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	345	14,875	12,148	70,065	455,289	0,298	0,191	2,705	345,091	2,111
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
60,2	Икра морковная+	44	1,21	4,07	6,38	63,03	0,022	0,022	3,641	18,7	0,836
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	606	33,139	36,715	71,602	766,204	0,45	0,108	52,599	176,174	7,953
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
163,1	Капуста тушённая+	133	4,212	3,657	17,179	104,183	0,055	0,066	35,223	86,915	1,308
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	403	14,304	10,821	43,705	311,783	0,125	0,229	233,127	108,575	7,026
	Итого за день:	1 659	71,418	65,965	242,608	1 842,18	1,012	0,776	460,271	837,141	19,1
	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: 156,84 руб.