

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 1 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	98,209	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/30,774	2,511	7,739	14,986	122,951	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	53,87	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	8,978	13,469	39,862	275,03	0,195	0,383	1,608	324,517	1,595
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	21	1,726
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	38,76	0,027		4,17	7,11	0,276
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	45,257	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,034			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	114,543	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	95,39	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,897	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	64,615	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	22,322	15,061	73,961	457,563	0,251	0,679	69,21	122,78	5,249
Полдник											
281	Кефир	148	4,292	3,7	5,92	65,86	0,059	0,257	1,036	177,6	0,148
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	257,388	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	198	10,432	22,01	30,83	323,248	0,128	0,325	1,146	274,82	0,737
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	160	2,379	6,539	14,699	112,781	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,931	0,004	0,017			
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	74,493	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,912	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	424	11,599	12,673	48,656	317,116	0,194	0,163	35,519	56,205	2,803
	Итого за день:	1 742	53,631	63,234	200,434	1 400,024	0,783	1,573	111,233	799,321	12,109
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,132	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./