

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	91,92	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	34,113/10,638	4,846	6,377	14,196	112,894	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	132,825	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	349	14,585	16,591	48,923	337,639	0,173	0,465	2,828	411,353	1,174
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	37,91	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	49,955	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,816	2,024	0,16	29,002	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	122,46	0,16	0,086		13,03	3,06
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	62,008	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	87,766	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,7	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	29,88	10,589	85,111	448,82	0,393	0,334	65,75	107,53	8,001
Полдник											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	64,169	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	169,83	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	209	8,572	6,622	45,455	233,999	0,098	0,088	0,49	201,603	0,738
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,78	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	207,357	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	80,07		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,186	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	22,145	14,897	46,276	352,393	0,335	0,074	44,655	75,343	4,891
	Итого за день:	1 590	75,213	48,728	233,116	1 400,06	1,021	0,976	237,473	807,828	16,454
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,184	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /