

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 26 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											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	131,78	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	53,954	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	118,176	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	330	12,57	10,08	60,12	303,91	0,158	0,408	2,67	335,4	1,57
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	72	0,288	0,021	6,84	23,94	0,014	0,021	3,6	13,68	1,656
	Итого:	72	0,288	0,021	6,84	23,94	0,014	0,021	3,6	13,68	1,656
Обед											
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	40,615	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
214,1	Перец сладкий свежий порциями	39	0,507	0,039	1,911	8,763	0,029	0,039	78	3,12	0,02
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,23			0,1	1,8	0,02
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	238,835	0,177		21,819	30,112	3,518
128	Компот из смеси сухофруктов	140	1,027		31,173	100,289	0,009	0,056	1,745	40,525	1,092
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,081	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	21,569	21,556	69,533	454,355	0,326	0,175	116,804	140,448	6,867
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	105,78	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
270	Горячий бутерброд с сыром	4,5/26,49/30,246	8,82	13,38	16,335	184,279	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	210	13,02	18,48	32,835	290,059	0,053	0,02	1,49	383,895	0,309
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	26,978	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	163,647	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	79,133	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,12	9,01	70,648	327,815	0,199	0,195	9,445	114,328	3,746
	Итого за день:	1 565	59,567	59,147	239,976	1 400,079	0,75	0,819	134,009	987,751	14,148
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,129	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /