

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

**Ежедневное меню на
 27 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	90,27	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/30,303	2,45	7,55	14,62	115,6	0,05	0,03		9,3	0,62
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	33,51465	0,002	0,009			
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	59,84	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	368	11,717	16,147	40,006	299,225	0,142	0,269	1,04	186,15	2,35
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	78	0,624	0,156	5,85	25,194	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	Итого:	78	0,624	0,156	5,85	25,194	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
Обед											
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	34,17	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	7,684			0,053	7,2	
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
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	99,45	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	91,103	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	133	0,532	0,355	26,604	89,79145	0,009	0,009	43,89	4,575	0,63
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,2055	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	498	21,632	10,175	69,924	383,424	0,219	0,209	59,913	102,455	4,767
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,13	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	211,7435	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	201	8,184	10,77	49,787	277,873	0,083	0,191	0,78	170,006	1,274
Ужин											
58	Икра кабачковая+	39	0,878	3,023	4,778	36,96225	0,02	0,02	6,952	17,219	0,478
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	59,2875	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	256,36	0,1		6,12	26,9	2,48
	Итого:	399	15,558	16,463	69,948	412,79	0,194	0,05	17,062	62,514	4,619
	Итого за день:	1 544	57,714	53,71	235,514	1 398,506	0,685	0,741	108,435	548,425	13,087
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,157	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /