

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>368</b>	<b>11,717</b>	<b>16,147</b>	<b>40,006</b>	<b>299,225</b>	<b>0,142</b>	<b>0,269</b>	<b>1,04</b>	<b>186,15</b>	<b>2,35</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	78	0,624	0,156	5,85	25,194	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>0,624</b>	<b>0,156</b>	<b>5,85</b>	<b>25,194</b>	<b>0,047</b>	<b>0,023</b>	<b>29,64</b>	<b>27,3</b>	<b>0,078</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>21,632</b>	<b>10,175</b>	<b>69,924</b>	<b>383,424</b>	<b>0,219</b>	<b>0,209</b>	<b>59,913</b>	<b>102,455</b>	<b>4,767</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>8,184</b>	<b>10,77</b>	<b>49,787</b>	<b>277,873</b>	<b>0,083</b>	<b>0,191</b>	<b>0,78</b>	<b>170,006</b>	<b>1,274</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>15,558</b>	<b>16,463</b>	<b>69,948</b>	<b>412,79</b>	<b>0,194</b>	<b>0,05</b>	<b>17,062</b>	<b>62,514</b>	<b>4,619</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 544</b>	<b>57,714</b>	<b>53,71</b>	<b>235,514</b>	<b>1 398,506</b>	<b>0,685</b>	<b>0,741</b>	<b>108,435</b>	<b>548,425</b>	<b>13,087</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,157</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /