

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 18 апреля 2025 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	170									
	Итого:	340	13,16	10,763	20,49	232,09	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,96	0,03	0,04	80	3,2	0,02
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	59,71	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,44	Сок фруктовый	140	0,42		19,311	75,06	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	20,523	10,677	59,694	415,26	0,328	0,31	111,837	163,935	4,749
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129,00	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110,00	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	Итого:	200	7,329	6,914	36,786	239,00	0,102	0,049	1,693	192,071	0,779
Ужин											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	6,792	43,992	303,15	0,09	0,06	0,096	141,336	1,14
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	157,25	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	14,04	7,272	97,752	531,20	0,172	0,162	2,34	207,44	4,104
	Итого за день:	1 558	55,082	35,656	222,072	1 449,56	0,732	0,857	241,69	652,68	13,612
	Итого среднее за 10 дней:		61,084	52,144	216,835	1 400,10	0,779	1,203	135,623	756,108	13,912

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /