

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 15 декабря 2023 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное	57	6,488	5,876	0,358	80,266	0,004	0,018			
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	387	16,668	11,246	50,88	370,476	0,162	0,376	1,59	334,56	1,33
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	120	1,12	2,48	7,76	59,76	0,04	0,032	3,384	10,08	0,448
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
273,1	Компот из апельсинов	130	0,293		17,767	72,843	0,01	0,01	8,385	15,288	0,156
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	501	25,423	6,65	72,237	438,033	0,38	0,288	116,929	90,388	6,841
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Сырная палочка	50	5,7	6,7	21	166	0,06	12,5	0,19	125,9	0,56
	Итого:	200	9,6	10,7	28,1	243,8	0,1	12,66	0,97	279,28	0,63
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	6,124	3,784	56,696	286,508	0,213	0,138	18,247	80,016	3,456
	Итого за день:	1 533	58,415	32,53	213,537	1 367,318	0,901	13,483	166,236	810,494	12,332
	Итого среднее за 10 дней:		60,264	50,926	230,102	1 400,107	0,808	2,545	161,438	765,122	13,663

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./