

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	89,971	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,258	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	66,73	0,004	0,017			
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	125,129	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	386	18,224	16,063	46,481	340,087	0,192	0,445	2,63	309,83	2,09
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	29,07	0,054	0,026	34,2	31,5	0,09
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	240	0,72	0,18	6,75	29,07	0,054	0,026	34,2	38,25	0,091
Обед											
60,1	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	34,034	0,01	0,02	2,69	15,3	0,71
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	1,153	1,343	8,563	43,294	0,052	0,035	4,68	13,043	0,494
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,77	2,53	0,2	36,253	0,02	0,05	0,25	3,91	0,36
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	233,006	0,169		20,533	28,338	3,316
140,1	Напиток яблочный	140	0,093	0,093	16,617	54,137	0,009		28,859	3,136	0,439
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,206	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	24,718	23,329	59,243	461,949	0,33	0,155	67,012	111,067	7,125
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	мармелад	30	2,52	3,983	25,11	124,555	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	180	6,42	7,983	32,21	190,685	0,066	0,178	0,78	163,16	0,778
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	33	0,33	2,558	0,825	23,071	0,008	0,017	4,678	10,931	0,206
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	181	10,305	6,552	37,576	204,692	0,1	0,16	0,211	65,993	1,467
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	88,291			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,186	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	425	13,483	9,606	77,384	378,241	0,181	0,208	4,997	97,223	3,43
	Итого за день:	1 773	63,565	57,16	222,068	1 400,032	0,823	1,012	109,619	719,53	13,514
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,181	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./