

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>18,224</b>	<b>16,063</b>	<b>46,481</b>	<b>340,087</b>	<b>0,192</b>	<b>0,445</b>	<b>2,63</b>	<b>309,83</b>	<b>2,09</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>6,75</b>	<b>29,07</b>	<b>0,054</b>	<b>0,026</b>	<b>34,2</b>	<b>38,25</b>	<b>0,091</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>542</b>	<b>24,718</b>	<b>23,329</b>	<b>59,243</b>	<b>461,949</b>	<b>0,33</b>	<b>0,155</b>	<b>67,012</b>	<b>111,067</b>	<b>7,125</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	мармелад	30	2,52	3,983	25,11	124,555	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>6,42</b>	<b>7,983</b>	<b>32,21</b>	<b>190,685</b>	<b>0,066</b>	<b>0,178</b>	<b>0,78</b>	<b>163,16</b>	<b>0,778</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,483</b>	<b>9,606</b>	<b>77,384</b>	<b>378,241</b>	<b>0,181</b>	<b>0,208</b>	<b>4,997</b>	<b>97,223</b>	<b>3,43</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 773</b>	<b>63,565</b>	<b>57,16</b>	<b>222,068</b>	<b>1 400,032</b>	<b>0,823</b>	<b>1,012</b>	<b>109,619</b>	<b>719,53</b>	<b>13,514</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,181</b>	<b>0,798</b>	<b>2,6</b>	<b>161,303</b>	<b>739,412</b>	<b>13,689</b>

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

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