

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 27 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом	10/35,468	2,45	7,55	14,62	112,88	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	188,742	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	51,27823	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	13,177	12,93	64,146	352,901	0,243	0,413	1,628	339,534	3,079
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,52205	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,522	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,6812	0,01	0,02	4	9,2	0,24
73,1	Ши из свежей капусты	130	0,884	2,505	3,475	33,2332	0,017	0,312	10,417	26,121	0,347
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6274			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,331	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	159,5675	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	75,945	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	98,8862	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,7889	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	568	16,656	23,235	72,494	459,056	0,264	0,542	91,391	140,361	5,459
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	64,574	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Плошка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	154,38	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8	8,4	39,7	218,954	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	114,7392	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	116,2	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	56,6392	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,51	21,653	42,094	346,342	0,19	0,343	35,87	108,253	4,44
	Итого за день:	1 603	53,017	66,368	224,509	1 399,775	0,853	1,46	174,7	785,129	13,933
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,121	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./