

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,177</b>	<b>12,93</b>	<b>64,146</b>	<b>352,901</b>	<b>0,243</b>	<b>0,413</b>	<b>1,628</b>	<b>339,534</b>	<b>3,079</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,52205	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>22,522</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>16,656</b>	<b>23,235</b>	<b>72,494</b>	<b>459,056</b>	<b>0,264</b>	<b>0,542</b>	<b>91,391</b>	<b>140,361</b>	<b>5,459</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>39,7</b>	<b>218,954</b>	<b>0,126</b>	<b>0,16</b>	<b>0,811</b>	<b>171,48</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,51</b>	<b>21,653</b>	<b>42,094</b>	<b>346,342</b>	<b>0,19</b>	<b>0,343</b>	<b>35,87</b>	<b>108,253</b>	<b>4,44</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 603</b>	<b>53,017</b>	<b>66,368</b>	<b>224,509</b>	<b>1 399,775</b>	<b>0,853</b>	<b>1,46</b>	<b>174,7</b>	<b>785,129</b>	<b>13,933</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,121</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./