

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 28 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	160	4,64	4,384	14,859	99,766	0,085	0,16	0,725	129,536	0,427
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,088/10,638	5,094	6,704	14,924	119,763	0,051	0,062	0,072	100,553	0,072
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	58,841	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>11,334</b>	<b>12,688</b>	<b>42,183</b>	<b>278,37</b>	<b>0,147</b>	<b>0,282</b>	<b>1,157</b>	<b>286,339</b>	<b>1,388</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,849</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	43	0,43	3,333	1,075	30,77	0,011	0,022	6,095	14,244	0,269
245	Суп - лапша домашняя	130	1,491	0,945	10,305	50,616	0,052	0,035	3,614	10,513	0,494
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	36,643	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	144	13,608	11,484	24,084	220,806	0,036	0,081	0,369	30,33	1,413
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	51,643			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,082	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,838</b>	<b>16,717</b>	<b>72,596</b>	<b>451,603</b>	<b>0,188</b>	<b>0,204</b>	<b>22,888</b>	<b>109,826</b>	<b>4,332</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	81,223	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	мармелад	40	3,36	5,31	33,48	169,981	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,04</b>	<b>10,11</b>	<b>42</b>	<b>251,204</b>	<b>0,082</b>	<b>0,216</b>	<b>0,936</b>	<b>197,096</b>	<b>1,028</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	130	16,033	15,448	22,707	256,454	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	34,8		0,04	0,12	24,68	0,08
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	40,229	0,007	0,011	0,86	15,947	0,98
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	59,543	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>19,545</b>	<b>17,512</b>	<b>54,035</b>	<b>391,026</b>	<b>0,139</b>	<b>0,34</b>	<b>1,197</b>	<b>195,947</b>	<b>3,413</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 570</b>	<b>58,787</b>	<b>57,057</b>	<b>218,163</b>	<b>1 400,051</b>	<b>0,578</b>	<b>1,057</b>	<b>149,928</b>	<b>801,208</b>	<b>11,811</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,15</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./