

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 2 декабря 2024 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,59	0,046	0,017		6,67	0,551
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	339	7,841	5,351	37,589	227,68	0,15	0,37	1,608	316,574	1,21
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	70	0,56	0,28	5,67	32,95	0,014	0,028	126	28	0,56
	Итого:	70	0,56	0,28	5,67	32,95	0,014	0,028	126	28	0,56
Обед											
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3,00			0,2	3,6	0,04
58	Икра кабачковая+	43	0,968	3,333	5,268	47,95	0,022	0,022	7,665	18,985	0,527
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,48	0,176	0,095		14,333	3,366
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	27,893	13,313	91,128	565,80	0,384	0,334	66,495	137,28	8,626
Полдник											
281,1	Ряженка	152	4,408	3,8	6,384	77,01	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
	Плошка Новомосковская	50	3,417	3,667	27,167	155,00	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	202	7,825	7,467	33,551	232,01	0,102	0,02	0,482	203,563	0,702
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	21,985	14,851	23,134	363,71	0,325	0,042	11,571	64,952	3,783
	Итого за день:	1 538	66,103	41,261	191,072	1 422,14	0,975	0,794	206,156	750,369	14,881
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,14	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /