

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 5 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,40	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,64	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	350	10,433	5,53	51,95	297,93	0,165	0,383	1,706	358,408	1,389
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,12	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	21,535	14,858	77,124	528,28	0,201	0,218	21,39	110,12	4,575
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,14	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	220	7,277	5,762	31,804	205,32	0,102	0,21	1,055	183,974	0,894
Ужин											
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,20	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
183	Соус сметанный	50	0,8	1	2,8	24,20		0,02	0,02	11,04	0,08
33	Чай с сахаром	200	0,213		0,04	54,40		0,013	0,107	5,387	0,893
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	11,701	5,886	37,186	303,96	0,242	0,724	27,697	51,273	6,095
	Итого за день:	1 615	51,622	32,186	204,139	1 362,62	0,74	1,538	96,848	729,275	13,178
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,12	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./