

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	92,35	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
266	Бутерброды с джемом	27,34/18	2,054	3,215	23,629	111,98	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	71,35	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	8,284	9,045	52,639	275,69	0,113	0,247	1,505	197,311	2,013
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	22,88	0,042	0,021	26,6	24,5	0,07
	Итого:	70	0,56	0,14	5,25	22,88	0,042	0,021	26,6	24,5	0,07
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	42	0,462	0,084	1,596	7,73	0,021	0,021	10,5	5,88	0,378
96,1	Суп с бобовыми	130	4,325	2,886	9,975	70,51	0,087	0,035	0,936	33,835	1,205
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,10	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	123,90	0,16	0,086		13,03	3,06
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	165,34	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	69,16	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,91	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	564	23,877	21,02	86,861	520,68	0,433	0,277	29,761	149,565	8,73
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,91	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,66/20,253	5,88	8,92	10,89	128,85	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	190	9,78	12,92	17,99	195,75	0,045	0,16	0,873	288,31	0,176
Ужин											
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	61	8,342	6,847	0,046	81,12				47,092	0,009
104,2	Картофельное пюре	150	3,063	4,8	20,438	118,04	0,138	0,113	18,163	36,975	1,013
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	122,95	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,92	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	422	14,852	12,623	70,624	385,02	0,222	0,155	77,563	104,726	3,486
	Итого за день:	1 621	57,353	55,749	233,364	1 400,02	0,854	0,859	136,301	764,411	14,474
	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./