

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 21 февраля 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,23	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	125,35	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	63,418	0,05	0,019		7,13	0,589
	чай с медом	182									
	Итого:	353	13,236	10,772	20,957	208,998	0,11	0,322	2,07	77,463	2,349
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,943	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	60,417	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,906	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	162	15,309	12,92	27,095	256,973	0,041	0,091	0,415	34,121	1,59
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	117,936	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,747	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	22,644	15,008	94,663	541,002	0,209	0,267	17,955	148,681	5,535
Полдник											
284,1	Снежок	144	4,032	4,896	15,84	111,456	0,043	0,019	1,296	174,24	0,144
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	149,85	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	194	7,575	7,31	48,504	261,306	0,1	0,076	1,332	188,276	0,635
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,918	11,635	9,328	134,784	0,065	0,033	5,2	24,44	0,878
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	86,13	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	75,33	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	17,366	15,315	48,196	359,964	0,19	0,153	10,818	83,744	3,109
	Итого за день:	1 723	60,85	48,435	219,669	1 400,078	0,631	0,832	155,925	516,914	13,278
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,141	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./