

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	136,827	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,3	Яйцо отварное	54	6,146	5,567	0,339	62,573	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/34,838	2,45	7,55	14,62	113,537	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	52,514	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	404	16,623	18,297	52,185	365,451	0,167	0,399	1,648	348,884	1,409
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	25,84	0,048	0,023	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	25,84	0,048	0,023	30,4	28	0,08
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	61,583	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		15,292	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,763			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	163,413	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	122,46	0,16	0,086		13,03	3,06
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	50,456			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,7	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	19,334	21,198	80,094	478,685	0,352	0,246	22,695	105,86	7,213
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	79,356	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	180	4,68	4,8	8,52	79,356	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	138	17,02	16,399	24,104	265,978	0,069	0,276	0,23	150,512	0,897
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	80,07		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,186	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	399	20,772	18,895	67,952	450,734	0,141	0,393	32,06	203,701	4,289
	Итого за день:	1 607	62,049	63,35	214,751	1 400,066	0,756	1,254	87,739	870,501	13,075
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,168	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./