

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 29 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											
150,1	Суфле творожное	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/34,562	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	310	13,93	14,79	40,874	344,904	0,14	0,418	1,294	320,192	1,538
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	76	0,304	0,022	7,22	30,817	0,015	0,022	3,8	14,44	1,748
	Итого:	76	0,304	0,022	7,22	30,817	0,015	0,022	3,8	14,44	1,748
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	24,267	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	518	19,943	9,415	53,229	373,427	0,266	1,623	74,17	165,957	5,516
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	8,076	5,682	40,272	75,169	0,126	0,302	1,266	191,4	0,852
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	6,994	4,084	39,57	272,09	0,236	0,184	15,286	73,841	3,892
	Итого за день:	1 513	49,247	33,994	181,165	1 396,408	0,783	2,549	95,816	765,83	13,546
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,17	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /