

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 9 января 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
<b>Завтрак</b>											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	205,667	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
268	Бутерброды с маслом	10/34,756	2,45	7,55	14,62	110,034	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	31,97		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,01</b>	<b>13,21</b>	<b>51,31</b>	<b>347,671</b>	<b>0,125</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>131,12</b>	<b>2,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	79,133	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>0,54</b>		<b>24,828</b>	<b>79,133</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,6</b>	<b>39,138</b>	<b>0,721</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,575	0,01	0,01	2	9,2	0,24
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	77,572	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	95,94	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	87,888	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	48,675			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	60,985	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>25,342</b>	<b>10,924</b>	<b>66,03</b>	<b>375,619</b>	<b>0,294</b>	<b>0,232</b>	<b>16,91</b>	<b>129,7</b>	<b>5,655</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	61,91	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	191,142	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>9,339</b>	<b>7,155</b>	<b>51,77</b>	<b>253,052</b>	<b>0,14</b>	<b>0,342</b>	<b>1,107</b>	<b>200,85</b>	<b>0,838</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	97,416	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	63,509	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	121,76		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	61,926	0,075	0,032		14,933	1,664
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>12,266</b>	<b>12,312</b>	<b>63,522</b>	<b>344,612</b>	<b>0,189</b>	<b>0,183</b>	<b>29,17</b>	<b>72,181</b>	<b>3,304</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 857</b>	<b>58,497</b>	<b>43,601</b>	<b>257,46</b>	<b>1 400,086</b>	<b>0,784</b>	<b>0,858</b>	<b>50,947</b>	<b>572,989</b>	<b>12,758</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,744</b>	<b>54,348</b>	<b>273,928</b>	<b>1 400,176</b>	<b>0,902</b>	<b>2,224</b>	<b>167,238</b>	<b>793</b>	<b>15,159</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /