

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
Завтрак											
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
	Итого:	340	11,01	13,21	51,31	347,671	0,125	0,09	0,16	131,12	2,24
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	330	0,54		24,828	79,133	0,036	0,012	3,6	39,138	0,721
Обед											
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
	Итого:	549	25,342	10,924	66,03	375,619	0,294	0,232	16,91	129,7	5,655
Полдник											
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
	Итого:	221	9,339	7,155	51,77	253,052	0,14	0,342	1,107	200,85	0,838
Ужин											
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
	Итого:	417	12,266	12,312	63,522	344,612	0,189	0,183	29,17	72,181	3,304
	Итого за день:	1 857	58,497	43,601	257,46	1 400,086	0,784	0,858	50,947	572,989	12,758
	Итого среднее за 10 дней:		68,744	54,348	273,928	1 400,176	0,902	2,224	167,238	793	15,159

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /