

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 12 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	94,829	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	51	5,805	5,258	0,32	60,218	0,004	0,016			
268	Бутерброды с маслом	5/30,184	2,45	7,55	14,62	116,057	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	61,248	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	391	14,295	18,858	40,79	332,352	0,154	0,256	1,04	189,75	2
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	33	0,363	0,066	1,254	6,144	0,017	0,017	8,25	4,62	0,297
70,1	Борщ сибирский	140	2,147	2,333	8,587	55,947	0,037	0,028	4,359	27,757	0,896
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,61			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,899			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,622	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	95,911	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
116,1	Суфле рыбное	59	9,46	1,799	0,079	47,241	0,049	0,079	0,413	24,042	0,56
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,131	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:	547	18,011	8,044	54,153	311,547	0,299	0,271	63,854	150,044	5,053
Полдник											
284,1	Снежок	156	4,368	5,304	17,16	116,719	0,047	0,021	1,404	188,76	0,156
270	Горячий бутерброд с сыром	3,75/22,07 5/25,154	7,35	11,15	13,613	162,929	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:	206	11,718	16,454	30,773	279,648	0,053	0,021	1,52	357,423	0,289
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	137,875	0,176	0,095		14,333	3,366
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	167,258	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	83,958	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	59,543	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	404	16,993	16,47	81,851	448,634	0,34	0,196	8,925	79,744	7,124
	Итого за день:	1 623	61,047	59,856	214,916	1 400,03	0,867	0,758	199,09	788,961	16,116
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,118	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./