

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>14,295</b>	<b>18,858</b>	<b>40,79</b>	<b>332,352</b>	<b>0,154</b>	<b>0,256</b>	<b>1,04</b>	<b>189,75</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,849</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>18,011</b>	<b>8,044</b>	<b>54,153</b>	<b>311,547</b>	<b>0,299</b>	<b>0,271</b>	<b>63,854</b>	<b>150,044</b>	<b>5,053</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>	<b>11,718</b>	<b>16,454</b>	<b>30,773</b>	<b>279,648</b>	<b>0,053</b>	<b>0,021</b>	<b>1,52</b>	<b>357,423</b>	<b>0,289</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>16,993</b>	<b>16,47</b>	<b>81,851</b>	<b>448,634</b>	<b>0,34</b>	<b>0,196</b>	<b>8,925</b>	<b>79,744</b>	<b>7,124</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 623</b>	<b>61,047</b>	<b>59,856</b>	<b>214,916</b>	<b>1 400,03</b>	<b>0,867</b>	<b>0,758</b>	<b>199,09</b>	<b>788,961</b>	<b>16,116</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,712</b>	<b>54,421</b>	<b>273,801</b>	<b>1 400,118</b>	<b>0,9</b>	<b>2,221</b>	<b>167,455</b>	<b>793,313</b>	<b>15,179</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Рафикова А. Р./

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