

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 15 января 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,597	4,171	15,072	116,16	0,064	0,16	0,725	129,301	0,405
268	Бутерброды с маслом	10/35,526	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	351	9,009	13,109	40,77	313,48	0,165	0,381	1,595	317,694	1,481
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	77	0,308	0,023	7,315	31,223	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
	Итого:	77	0,308	0,023	7,315	31,223	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,96	0,03	0,04	80	3,2	0,02
82,1	Суп крестьянский с крупой	140	1,4	2,987	7,467	63	0,037	0,019	4,695	15,96	0,457
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	146,63	0,018	0,009		1,769	0,376
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	22,342	8,188	70,79	444,219	0,244	0,217	97,815	102,109	4,431
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,667		17,613	68,4	0,013	0,133	219,893	12,4	5,053
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	23,675	15,712	41,721	399,86	0,356	0,164	232,043	75,683	8,168
	Итого за день:	1 585	62,776	43,446	200,36	1 433,082	0,877	1,002	336,119	677,531	16,411
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,187	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /