

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>9,009</b>	<b>13,109</b>	<b>40,77</b>	<b>313,48</b>	<b>0,165</b>	<b>0,381</b>	<b>1,595</b>	<b>317,694</b>	<b>1,481</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	77	0,308	0,023	7,315	31,223	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
	<b>Итого:</b>	<b>77</b>	<b>0,308</b>	<b>0,023</b>	<b>7,315</b>	<b>31,223</b>	<b>0,015</b>	<b>0,023</b>	<b>3,85</b>	<b>14,63</b>	<b>1,771</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>22,342</b>	<b>8,188</b>	<b>70,79</b>	<b>444,219</b>	<b>0,244</b>	<b>0,217</b>	<b>97,815</b>	<b>102,109</b>	<b>4,431</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,443</b>	<b>6,414</b>	<b>39,764</b>	<b>244,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,217</b>	<b>0,816</b>	<b>167,416</b>	<b>0,561</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>23,675</b>	<b>15,712</b>	<b>41,721</b>	<b>399,86</b>	<b>0,356</b>	<b>0,164</b>	<b>232,043</b>	<b>75,683</b>	<b>8,168</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 585</b>	<b>62,776</b>	<b>43,446</b>	<b>200,36</b>	<b>1 433,082</b>	<b>0,877</b>	<b>1,002</b>	<b>336,119</b>	<b>677,531</b>	<b>16,411</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,712</b>	<b>54,421</b>	<b>273,801</b>	<b>1 400,187</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. /