

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 24 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											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	чай с медом	182									
	Итого:	353	12,676	10,652	17,477	216,826	0,11	0,322	4,15	84,663	2,429
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	66,348	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	226	1,14	0,076	15,96	66,348	0,03	0,076	7,6	12,83	0,913
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
245	Суп - лапша домашняя	130	1,491	0,945	10,305	58,179	0,052	0,035	3,614	10,513	0,494
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	161	15,215	12,84	26,927	283,763	0,04	0,091	0,413	33,911	1,58
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	33	2,178	0,396	11,286	58,435	0,058	0,025		11,55	1,287
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	533	21,558	15,148	88,13	571,395	0,201	0,218	73,527	104,843	4,896
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											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	172,8	0,075	0,038	6	28,2	1,013
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	160	0,363		18,123	74,4	0,004		4,256	4,688	0,108
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	16,215	15,605	48,765	400,3	0,199	0,138	11,006	82,628	3,16
	Итого за день:	1 712	59,032	47,896	210,096	1 499,169	0,637	0,971	97,098	452,38	11,959
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,17	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /