

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 9 января 2025 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 | | | | | | | | | | | |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 8,4 | 5,66 | 36,66 | 252,63 | 0,075 | 0,05 | 0,08 | 117,78 | 0,95 |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 34,1 | Чай с лимоном | 150 | 0,165 | 0,075 | 10,935 | 44,25 | 0,002 | 0,002 | 2,175 | 6,15 | 0,68 |
| | Итого: | 330 | 10,845 | 6,005 | 61,605 | 365,77 | 0,125 | 0,07 | 2,255 | 130,83 | 2,2 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 77 | 0,693 | 0,154 | 6,237 | 27,86 | 0,031 | 0,002 | 46,2 | 26,18 | 0,231 |
| 0,34 | Вода питьевая | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,001 |
| | Итого: | 227 | 0,693 | 0,154 | 6,237 | 27,86 | 0,031 | 0,002 | 46,2 | 32,93 | 0,232 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 96,1 | Суп с бобовыми | 150 | 4,99 | 3,33 | 11,51 | 94,60 | 0,1 | 0,04 | 1,08 | 39,04 | 1,39 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,60 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,60 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 272,1 | Перловка отварная | 100 | 2,56 | 2,72 | 20,66 | 117,00 | 0,04 | | | 16,68 | 0,62 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 60 | 14,5 | 4,31 | 2,95 | 107,18 | 0,07 | 0,13 | 1,02 | 13,76 | 1,35 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 150 | 0,12 | | 23 | 93,30 | 0,012 | 0,024 | 1,8 | 6,3 | 0,33 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 507 | 24,91 | 10,86 | 71,96 | 484,11 | 0,292 | 0,244 | 13,9 | 123,12 | 5,497 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,80 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| | Пирожки сдобные печеные с сердцем | 35 | 4,99 | 3,1 | 10,66 | 90,46 | 0,033 | 0,05 | 1,26 | 6,71 | 1,58 |
| | Итого: | 185 | 8,89 | 7,1 | 17,76 | 168,26 | 0,073 | 0,21 | 2,04 | 160,09 | 1,65 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями | 40 | 0,44 | 0,04 | 1,4 | 7,72 | | 0,01 | 6 | 4 | 0,32 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,063 | 4,8 | 20,438 | 137,25 | 0,138 | 0,113 | 18,163 | 36,975 | 1,013 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 | | 13,21 | 51,30 | 0,01 | 0,1 | 164,92 | 9,3 | 3,79 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 31 | 2,728 | 0,496 | 14,136 | 73,16 | 0,072 | 0,031 | | 14,467 | 1,612 |
| | Итого: | 371 | 6,73 | 5,336 | 49,183 | 269,43 | 0,22 | 0,253 | 189,083 | 64,742 | 6,734 |
| | Итого за день: | 1 620 | 52,068 | 29,455 | 206,745 | 1 315,42 | 0,741 | 0,78 | 253,478 | 511,712 | 16,313 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,076 | 53,506 | 279,747 | 1 400,18 | 0,903 | 2,08 | 148,909 | 780,457 | 15,143 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./