

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 1 июля 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	140,62	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом	10/31,132	2,511	7,739	14,986	124,066	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	54,98509	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	10,638	14,119	48,312	319,671	0,225	0,403	1,648	356,117	1,995
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15015	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	32,25	0,226
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,0196	0,01	0,02	4	9,2	0,24
73,1	Щи из свежей капусты	140	0,952	2,697	3,743	38,3768	0,019	0,336	11,219	28,131	0,373
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,0342			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	153,86676	0,192	0,103		15,636	3,672
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	64,9255	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,89695	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	64,61489	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	26,62	7,588	81,856	425,802	0,361	0,609	68,279	117,729	7,957
Полдник											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	67,64	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	308,8656	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	212	11,776	25,772	35,972	376,506	0,143	0,346	1,196	299,064	0,858
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,6184	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	133,7937	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	47,259	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,1124	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	7,296	4,246	54,408	253,783	0,253	0,186	25,8	73,707	4,128
	Итого за день:	1 733	57,005	51,875	226,623	1 399,913	1,011	1,546	141,923	878,866	15,164
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,107	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /