

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
4 июля 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>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	143,792	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	58,60272	0,046	0,017		6,67	0,551
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	57,76584	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>10,357</b>	<b>5,521</b>	<b>51,483</b>	<b>260,16</b>	<b>0,163</b>	<b>0,383</b>	<b>1,706</b>	<b>358,178</b>	<b>1,37</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня	75	0,825	0,3	7,95	31,8648	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>31,865</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,5328	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,756	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,9664			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	176,0704	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,648		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	52,04408	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,3304	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>15,127</b>	<b>17,347</b>	<b>54,22</b>	<b>379,404</b>	<b>0,237</b>	<b>0,12</b>	<b>88,457</b>	<b>134,792</b>	<b>5,374</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,59224	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	45	3,78	5,974	37,665	193,42664	0,038	0,027		14,67	1,062
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>8,2</b>	<b>10,507</b>	<b>45,712</b>	<b>271,019</b>	<b>0,084</b>	<b>0,208</b>	<b>0,884</b>	<b>188,501</b>	<b>1,141</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	130	16,033	15,448	22,707	259,402	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	190	0,025		23,446	87,50104		0,038	33,44	8,309	1,773
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,699</b>	<b>17,928</b>	<b>67,333</b>	<b>453,207</b>	<b>0,135</b>	<b>0,378</b>	<b>33,807</b>	<b>194,946</b>	<b>4,278</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 587</b>	<b>54,208</b>	<b>51,603</b>	<b>226,698</b>	<b>1 395,655</b>	<b>0,626</b>	<b>1,097</b>	<b>136,104</b>	<b>901,167</b>	<b>13,514</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,17</b>	<b>0,8</b>	<b>2,332</b>	<b>173,464</b>	<b>755,229</b>	<b>14,833</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Гуча О. А. /

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /