

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
Завтрак											
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
	Итого:	349	10,357	5,521	51,483	260,16	0,163	0,383	1,706	358,178	1,37
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	75	0,825	0,3	7,95	31,8648	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	31,865	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
Обед											
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
	Итого:	548	15,127	17,347	54,22	379,404	0,237	0,12	88,457	134,792	5,374
Полдник											
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
	Итого:	215	8,2	10,507	45,712	271,019	0,084	0,208	0,884	188,501	1,141
Ужин											
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
	Итого:	400	19,699	17,928	67,333	453,207	0,135	0,378	33,807	194,946	4,278
	Итого за день:	1 587	54,208	51,603	226,698	1 395,655	0,626	1,097	136,104	901,167	13,514
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,17	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /