

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 5 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
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	93,744	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,058	0,004	0,017			
266	Бутерброды с джемом	33,333/12	2,054	3,215	23,629	110,65068	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	82,0932	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,214</b>	<b>16,435</b>	<b>51,418</b>	<b>351,546</b>	<b>0,195</b>	<b>0,192</b>	<b>3,023</b>	<b>313,131</b>	<b>1,235</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	80	0,848	0,256	7,08	29,568	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,848</b>	<b>0,256</b>	<b>7,08</b>	<b>29,568</b>	<b>0,027</b>	<b>0,022</b>	<b>4,32</b>	<b>4,8</b>	<b>0,224</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,7376	0,01	0,02	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	50,15892	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6952			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	94,332	0,033	0,017		3,242	0,733
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,52			0,2	3,6	0,04
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	161,49	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
128	Компот из смеси сухофруктов	140	1,027		31,173	102,73536	0,009	0,056	1,745	40,525	1,092
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,98484	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>17,431</b>	<b>20,637</b>	<b>83,112</b>	<b>483,662</b>	<b>0,219</b>	<b>0,229</b>	<b>25,358</b>	<b>154,922</b>	<b>6,313</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	159	4,452	5,406	17,49	114,8616	0,048	0,021	1,431	192,39	0,159
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	139,86	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>209</b>	<b>7,995</b>	<b>7,82</b>	<b>50,154</b>	<b>254,722</b>	<b>0,105</b>	<b>0,078</b>	<b>1,467</b>	<b>206,426</b>	<b>0,65</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	92,232	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	66,612	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	49,8624			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,1904	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,13</b>	<b>7,1</b>	<b>51,456</b>	<b>275,369</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>27,8</b>	<b>89,09</b>	<b>3,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 640</b>	<b>57,617</b>	<b>52,249</b>	<b>243,22</b>	<b>1 394,866</b>	<b>0,796</b>	<b>0,741</b>	<b>61,967</b>	<b>768,368</b>	<b>11,922</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,167</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./