

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
Завтрак											
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
	Итого:	400	16,214	16,435	51,418	351,546	0,195	0,192	3,023	313,131	1,235
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	80	0,848	0,256	7,08	29,568	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	Итого:	80	0,848	0,256	7,08	29,568	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
Обед											
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
	Итого:	551	17,431	20,637	83,112	483,662	0,219	0,229	25,358	154,922	6,313
Полдник											
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
	Итого:	209	7,995	7,82	50,154	254,722	0,105	0,078	1,467	206,426	0,65
Ужин											
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
	Итого:	400	15,13	7,1	51,456	275,369	0,25	0,22	27,8	89,09	3,5
	Итого за день:	1 640	57,617	52,249	243,22	1 394,866	0,796	0,741	61,967	768,368	11,922
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,167	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./