

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 8 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	97,704	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	28,733/10,638	4,846	6,377	14,196	122,889	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	144,46208	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>14,755</b>	<b>16,791</b>	<b>47,603</b>	<b>365,055</b>	<b>0,193</b>	<b>0,485</b>	<b>2,828</b>	<b>410,733</b>	<b>1,634</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,4492	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>29,449</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	43	0,43	3,333	0,86	31,8458	0,011	0,022	4,451	19,081	0,226
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	36,984	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	113,6476	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	67,114	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
139,1	Напиток из св плодов	151	0,101		15,811	54,97552			2,829	3	0,171
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,79292	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>23,069</b>	<b>10,164</b>	<b>56,159</b>	<b>372,463</b>	<b>0,209</b>	<b>0,201</b>	<b>22,349</b>	<b>93,437</b>	<b>4,62</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,576	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	142,66808	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,454</b>	<b>9,314</b>	<b>25,374</b>	<b>214,244</b>	<b>0,097</b>	<b>0,246</b>	<b>2,94</b>	<b>164,883</b>	<b>2,779</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,0084	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	224,434	0,255		11,475	46,104	1,419
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	113,8408		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	33	2,904	0,528	15,048	71,6496	0,077	0,033		15,4	1,716
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>23,097</b>	<b>14,929</b>	<b>53,98</b>	<b>412,933</b>	<b>0,339</b>	<b>0,061</b>	<b>13,275</b>	<b>86,894</b>	<b>3,765</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 729</b>	<b>73,406</b>	<b>51,227</b>	<b>190,467</b>	<b>1 394,145</b>	<b>0,86</b>	<b>1,006</b>	<b>165,142</b>	<b>774,697</b>	<b>14,448</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,138</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. /