

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
Завтрак											
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
	Итого:	349	14,755	16,791	47,603	365,055	0,193	0,485	2,828	410,733	1,634
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
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
	Итого:	562	23,069	10,164	56,159	372,463	0,209	0,201	22,349	93,437	4,62
Полдник											
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
	Итого:	210	12,454	9,314	25,374	214,244	0,097	0,246	2,94	164,883	2,779
Ужин											
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
	Итого:	383	23,097	14,929	53,98	412,933	0,339	0,061	13,275	86,894	3,765
	Итого за день:	1 729	73,406	51,227	190,467	1 394,145	0,86	1,006	165,142	774,697	14,448
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,138	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /