

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 12 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											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	126,659	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	58,443	0,004	0,017			
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	23,351		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	33,333/12	2,037	3,215	22,549	100,833	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	55,616	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	405	15,137	18,015	62,154	364,901	0,105	0,262	1,162	212,538	1,932
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	24,025	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	24,025	0,015	0,022	3,75	21	1,726
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	37	0,407	0,074	1,406	6,255	0,019	0,019	9,25	5,18	0,333
83,1	Суп из овощей	140	1,008	2,165	5,684	36,52	0,037	0,028	4,76	11,34	0,383
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,356			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	216,558	0,169		20,533	28,338	3,316
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	40,527	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,956	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	540	19,857	20,362	49,413	362,121	0,305	0,196	209,503	106,898	9,628
Полдник											
284,1	Снежок	151	4,228	5,134	16,61	102,589	0,045	0,02	1,359	182,71	0,151
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	196,797	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	202	8,512	11,904	59,297	299,386	0,089	0,051	1,359	199,336	1,355
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	37	0,296	0,037	0,925	4,121	0,009	0,019	3,7	8,51	0,222
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	189,192	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	100,395	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	407	13,824	7,46	83,977	349,641	0,19	0,219	56,71	93,642	3,999
	Итого за день:	1 779	57,63	57,763	261,967	1 400,074	0,703	0,75	272,484	633,414	18,639
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,188	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./