

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 15 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/33,202	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	8,148	12,829	39,032	300,481	0,155	0,383	1,608	319,437	1,295
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	76	0,684	0,152	6,156	27,497	0,03	0,002	45,6	25,84	0,228
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	226	0,684	0,152	6,156	27,497	0,03	0,002	45,6	32,59	0,229
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,96	0,03	0,04	80	3,2	0,02
73,1	Щи из свежей капусты	140	0,952	2,697	3,743	43,12	0,019	0,336	11,219	28,131	0,373
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,884	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
140,2	Напиток из груш	140	0,093	0,093	10,097	37,688	0,009		28,859	3,136	0,439
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	26,535	10,169	70,863	458,954	0,395	0,661	131,337	121,253	7,818
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,268	25,972	36,992	424,84	0,122	0,242	0,912	270,044	0,776
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	402	7,258	4,132	40,938	279,17	0,243	0,187	15,286	75,241	4,048
	Итого за день:	1 747	53,893	53,253	193,981	1 490,942	0,945	1,476	194,743	818,565	14,166
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,147	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____/Гуча О. А./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./