

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>8,148</b>	<b>12,829</b>	<b>39,032</b>	<b>300,481</b>	<b>0,155</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>319,437</b>	<b>1,295</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>0,684</b>	<b>0,152</b>	<b>6,156</b>	<b>27,497</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45,6</b>	<b>32,59</b>	<b>0,229</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>26,535</b>	<b>10,169</b>	<b>70,863</b>	<b>458,954</b>	<b>0,395</b>	<b>0,661</b>	<b>131,337</b>	<b>121,253</b>	<b>7,818</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,268</b>	<b>25,972</b>	<b>36,992</b>	<b>424,84</b>	<b>0,122</b>	<b>0,242</b>	<b>0,912</b>	<b>270,044</b>	<b>0,776</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>7,258</b>	<b>4,132</b>	<b>40,938</b>	<b>279,17</b>	<b>0,243</b>	<b>0,187</b>	<b>15,286</b>	<b>75,241</b>	<b>4,048</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 747</b>	<b>53,893</b>	<b>53,253</b>	<b>193,981</b>	<b>1 490,942</b>	<b>0,945</b>	<b>1,476</b>	<b>194,743</b>	<b>818,565</b>	<b>14,166</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,147</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./