

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 17 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 | | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями | 40 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 23,2 | 0,01 | 0,02 | 1,92 | 2 | 0,16 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 100 | 10 | 10,333 | 2 | 140 | 0,05 | 0,283 | 0,15 | 68,333 | 1,6 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/29,178 | 2,389 | 7,361 | 14,255 | 132,6 | 0,049 | 0,029 | | 9,068 | 0,605 |
| | чай с медом | 178 | | | | | | | | | |
| | Итого: | 357 | 13,269 | 17,855 | 20,735 | 295,8 | 0,109 | 0,333 | 2,07 | 79,401 | 2,365 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,64 | 0,01 | 0,02 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 245 | Суп - лапша домашняя | 140 | 1,605 | 1,017 | 11,097 | 62,655 | 0,056 | 0,037 | 3,892 | 11,321 | 0,532 |
| 245,1 | Лапша домашняя | 12 | 1,535 | 0,468 | 7,928 | 42,118 | 0,021 | 0,018 | | 4,77 | 0,218 |
| 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 |
| 260 | Плов из птицы | 163 | 15,404 | 12,999 | 27,262 | 287,288 | 0,041 | 0,092 | 0,418 | 34,332 | 1,599 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 42 | 2,772 | 0,504 | 14,364 | 74,372 | 0,074 | 0,032 | | 14,7 | 1,638 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 554 | 22,336 | 15,449 | 91,815 | 592,412 | 0,211 | 0,229 | 67,81 | 112,823 | 5,184 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 152 | 4,408 | 3,8 | 6,384 | 77,013 | 0,03 | 0,02 | 0,456 | 188,48 | 0,152 |
| 149,1 | Ватрушка с повидлом | 60 | 4,44 | 1,9 | 42,44 | 186,39 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 15,92 | 1,18 |
| | Итого: | 212 | 8,848 | 5,7 | 48,824 | 263,403 | 0,11 | 0,07 | 0,516 | 204,4 | 1,332 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 241 | Запеканка картофельная с печенью | 140 | 7,923 | 4,055 | 20,778 | 152,444 | 0,187 | 0,633 | 4,231 | 18,148 | 2,893 |
| 183 | Соус сметанный | 30 | 0,48 | 0,6 | 1,68 | 14,52 | | 0,012 | 0,012 | 6,624 | 0,048 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 200 | 0,133 | | 20,941 | 79,147 | | | 3,747 | 3,973 | 0,227 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 31 | 2,728 | 0,496 | 14,136 | 73,16 | 0,072 | 0,031 | | 14,467 | 1,612 |
| | Итого: | 401 | 11,264 | 5,151 | 57,535 | 319,271 | 0,259 | 0,676 | 7,99 | 43,212 | 4,78 |
| | Итого за день: | 1 599 | 55,747 | 44,184 | 226,259 | 1 502,896 | 0,711 | 1,322 | 202,135 | 451,836 | 15,311 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 62,734 | 52,483 | 219,862 | 1 400,112 | 0,8 | 2,332 | 173,464 | 755,229 | 14,833 |

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /