

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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
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									
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>13,269</b>	<b>17,855</b>	<b>20,735</b>	<b>295,8</b>	<b>0,109</b>	<b>0,333</b>	<b>2,07</b>	<b>79,401</b>	<b>2,365</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>22,336</b>	<b>15,449</b>	<b>91,815</b>	<b>592,412</b>	<b>0,211</b>	<b>0,229</b>	<b>67,81</b>	<b>112,823</b>	<b>5,184</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>212</b>	<b>8,848</b>	<b>5,7</b>	<b>48,824</b>	<b>263,403</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,516</b>	<b>204,4</b>	<b>1,332</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>11,264</b>	<b>5,151</b>	<b>57,535</b>	<b>319,271</b>	<b>0,259</b>	<b>0,676</b>	<b>7,99</b>	<b>43,212</b>	<b>4,78</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 599</b>	<b>55,747</b>	<b>44,184</b>	<b>226,259</b>	<b>1 502,896</b>	<b>0,711</b>	<b>1,322</b>	<b>202,135</b>	<b>451,836</b>	<b>15,311</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,112</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. /