

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 18 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>											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	218,62	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,091	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	59,136	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,033</b>	<b>6,63</b>	<b>65,35</b>	<b>339,847</b>	<b>0,285</b>	<b>0,393</b>	<b>1,676</b>	<b>359,098</b>	<b>2,319</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня	80	0,88	0,32	8,48	35,148	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>8,48</b>	<b>35,148</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12</b>	<b>26,4</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,79	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	65,93	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	182,073	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	11,011		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	53,819	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,455	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>15,127</b>	<b>17,347</b>	<b>54,22</b>	<b>392,339</b>	<b>0,237</b>	<b>0,12</b>	<b>88,457</b>	<b>134,792</b>	<b>5,374</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	80,238	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	100,1	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,549</b>	<b>6,348</b>	<b>28,332</b>	<b>180,338</b>	<b>0,102</b>	<b>0,21</b>	<b>1,227</b>	<b>184,402</b>	<b>0,708</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	114	14,06	13,547	19,912	235,23	0,057	0,228	0,19	124,336	0,741
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,5		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	200	0,133		27,608	105,026			0,12	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	66,576	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>17,921</b>	<b>16,043</b>	<b>69,156</b>	<b>452,332</b>	<b>0,129</b>	<b>0,309</b>	<b>0,46</b>	<b>176,133</b>	<b>2,613</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 593</b>	<b>54,51</b>	<b>46,687</b>	<b>225,539</b>	<b>1 400,003</b>	<b>0,761</b>	<b>1,04</b>	<b>103,82</b>	<b>880,825</b>	<b>12,454</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,106</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. /