

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
266	Бутерброды с джемом	30,584/15	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
36,2	Какао на молоке	180	4,152	3,72	16,793	117,276	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:	376	10,691	11,457	54,397	363,531	0,204	0,175	3,421	349,39	1,283
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											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	59,713	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
143,1	Напиток из плодов шиповника	140	0,467		12,329	47,88	0,009	0,093	153,925	8,68	3,537
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	17,894	9,015	52,231	359,713	0,292	0,359	193,063	148,275	7,897
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	200	8,1	10,638	48,95	322,025	0,083	0,19	0,78	169,68	1,25
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
33	Чай с сахаром	190	0,203		0,038	51,68		0,013	0,101	5,117	0,849
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	408	11,387	6,148	50,466	376,025	0,15	0,111	4,181	145,164	3,495
	Итого за день:	1 602	48,102	37,287	213,394	1 453,303	0,751	0,849	325,195	824,508	15,575
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,124	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /