

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 июля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	89,208	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	7/33,333	2,45	7,55	14,62	114,24	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	131,90016	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	12,359	17,964	48,027	335,348	0,194	0,456	2,76	324,385	2,185
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	25,54608	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	25,546	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
39,1	Салат с помидорами	38	0,38	2,945	0,76	25,6956	0,01	0,019	3,933	16,863	0,2
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	33,768	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	103,7652	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	90,0312	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	67,5528	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	56,52276	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	23,041	12,53	62,583	378,343	0,243	0,246	22,903	120,718	5,045
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	108,36	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
	Плошка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	156,24	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8,3	9,5	49,1	264,6	0,131	0,02	1,381	199,6	0,81
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	204,918	0,255		11,475	46,104	1,419
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,8	0,533	40,005	133,43652	0,013	0,013	66	6,88	0,947
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,4896	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	22,505	15,368	62,647	395,844	0,336	0,042	77,475	66,517	3,874
	Итого за день:	1 587	66,505	55,384	229,482	1 399,682	0,919	0,786	108,269	725,471	13,639
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,19	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./