

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 25 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	84,405	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,8325	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/30,434	2,45	7,55	14,62	115,6	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	59,0784	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	425	14,6	18,47	40,439	324,916	0,164	0,425	1,724	343,052	1,338
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,02	Бананы	74	1,11	0,074	15,54	54,9117	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
	Итого:	224	1,11	0,074	15,54	54,912	0,03	0,074	7,4	12,67	0,889
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,276	0,02	0,02	10	5,6	0,36
96,1	Суп с бобовыми	140	4,657	3,108	10,743	75,04905	0,093	0,037	1,008	36,437	1,297
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,845	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	122,4595	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	96,9	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,4	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	96,5328	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	61,71085	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	27,677	14,21	94,021	503,193	0,405	0,347	23,559	173,908	8,597
Полдник											
281	Кефир	206	5,974	5,15	8,24	87,55	0,082	0,357	1,442	247,2	0,206
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	3,857	5,349	19,646	120,9431	0,051	0,069	0,154	18	0,789
	Итого:	266	9,831	10,499	27,886	208,493	0,134	0,426	1,596	265,2	0,995
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,316	0,03	0,04	80	3,2	0,02
258,3	Картофель тушённый	100	2,62	2,387	17,087	85,187	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	82,0284	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	67,405	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
	Итого:	410	15,82	5,607	61,755	304,116	0,291	0,251	92,853	117,358	3,793
	Итого за день:	1 873	69,038	48,859	239,641	1 395,63	1,024	1,522	127,132	912,188	15,612
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,102	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./