

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 7 июня 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											
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	30,36033	0,002	0,009			
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	175,098	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	25,4331		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	29,333/4,091/16,364	2,037	3,215	22,549	98,27972	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	65,0496	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	408	15,884	15,752	75,765	394,221	0,135	0,285	1,214	225,678	3,05
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,6477	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	24,648	0,022	0,015	123,75	21	1,651
Обед											
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	38,1381	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		19,789	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,2206			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	224,27174	0,177		21,819	30,112	3,518
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	79,50635	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,17543	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	512	23,019	23,541	61,811	421,025	0,299	0,103	79,859	102,124	6,462
Полдник											
284,1	Снежок	144	4,032	4,896	15,84	95,3568	0,043	0,019	1,296	174,24	0,144
270	Горячий бутерброд с сыром	4,5/26,49/29,785	8,82	13,38	16,335	173,0421	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	204	12,852	18,276	32,175	268,399	0,051	0,019	1,436	376,635	0,303
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	6,62277	0,015	0,031	6,1	14,03	0,366
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	153,6689	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	74,30808	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	52,6988	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	420	12,12	5,955	70,717	287,299	0,202	0,205	9,875	114,641	3,81
	Итого за день:	1 819	63,905	63,554	247,817	1 395,591	0,709	0,627	216,133	840,079	15,276
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,157	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./