

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

**Ежедневное меню на  
 10 июня 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	91,332	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/31,802	2,573	7,928	15,351	122,808	0,053	0,032		9,765	0,651
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	53,13166	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>9,079</b>	<b>13,318</b>	<b>39,587</b>	<b>267,272</b>	<b>0,186</b>	<b>0,404</b>	<b>1,608</b>	<b>321,149</b>	<b>1,96</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,15432	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>26,154</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,4256	0,03	0,04	80	3,2	0,02
73,1	Ши из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	39,732	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8308			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	110,682	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,1748	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	88,7993	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,43686	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>22,362</b>	<b>11,691</b>	<b>72,011</b>	<b>410,113</b>	<b>0,244</b>	<b>0,589</b>	<b>145,98</b>	<b>123,01</b>	<b>4,913</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	157	4,553	3,925	6,28	67,51	0,063	0,272	1,099	188,4	0,157
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	248,712	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>207</b>	<b>10,693</b>	<b>22,235</b>	<b>31,19</b>	<b>316,222</b>	<b>0,131</b>	<b>0,341</b>	<b>1,209</b>	<b>285,62</b>	<b>0,746</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	122,6016	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	66,607	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	127,69968		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,8584	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>12,448</b>	<b>13,49</b>	<b>64,91</b>	<b>375,767</b>	<b>0,204</b>	<b>0,202</b>	<b>34,932</b>	<b>77,793</b>	<b>3,368</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 622</b>	<b>54,882</b>	<b>60,755</b>	<b>214,823</b>	<b>1 395,528</b>	<b>0,78</b>	<b>1,558</b>	<b>187,479</b>	<b>821,822</b>	<b>12,712</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,185</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Гуча О. А. /

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /