

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 11 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	170,55	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
266	Бутерброды с джемом	31,491/15,636	2,099	3,287	24,154	100,99125	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	132,489	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	376	16,907	14,479	85,426	404,03	0,254	0,493	3,441	367,028	3,383
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	69	0,552	0,138	5,175	19,665	0,041	0,02	26,22	24,15	0,069
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	219	0,552	0,138	5,175	19,665	0,041	0,02	26,22	30,9	0,07
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	33,45	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	42,24975	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	17,0625	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	68,625	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	85,5	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	140	0,093	0,093	16,617	47,76825	0,009		28,859	3,136	0,439
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	54,45075	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	21,264	14,609	64,844	350,006	0,305	0,29	63,466	140,444	4,924
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	58,35	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	55	4,62	7,301	46,035	201,486	0,047	0,033		17,93	1,298
	Итого:	205	8,52	11,301	53,135	259,836	0,087	0,193	0,78	171,31	1,368
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	6,792	43,992	227,3625	0,09	0,06	0,096	141,336	1,14
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	72,378	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	54,87	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	391	13,348	7,288	82,956	354,61	0,198	0,103	3,696	188,191	3,472
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	44	0,572	0,044	2,156	9,042	0,033	0,044	88	3,52	0,022
	Итого:	44	0,572	0,044	2,156	9,042	0,033	0,044	88	3,52	0,022
	Итого за день:	1 778	61,164	47,859	293,692	1 397,189	0,918	1,144	185,603	901,392	13,239
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,158	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /