

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 14 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
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	95,892	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,84	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,307	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	86,002	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	385	16,44	13,49	41,799	306,042	0,202	0,185	2,63	311,44	1,24
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	74	0,296	0,022	7,03	26,406	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
	Итого:	74	0,296	0,022	7,03	26,406	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,963	0,01	0,02	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	52,548	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,64			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	7,955			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	65,447	0,074	0,032		14,7	1,638
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	3								11,04	0,087
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	98,824	0,033	0,017		3,242	0,733
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	169,18	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
140,1	Напиток яблочный	140	0,093	0,093	16,617	56,048	0,009		28,859	3,136	0,439
	Итого:	554	16,624	20,942	68,958	458,661	0,221	0,174	52,484	119,682	5,699
Полдник											
284,1	Снежок	151	4,228	5,134	16,61	114,277	0,045	0,02	1,359	182,71	0,151
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	103,086	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	201	7,085	6,363	40,367	217,363	0,102	0,049	1,53	192,853	0,965
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,063	4,8	20,438	120,78	0,138	0,113	18,163	36,975	1,013
248	Сельдь с раст. маслом	51	6,974	5,725	0,038	69,396				39,372	0,008
123,1	Компот из свежих плодов	199	0,796	0,531	39,805	139,092	0,013	0,013	65,67	6,846	0,942
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	430	13,473	11,535	73,961	391,572	0,221	0,156	83,833	97,193	3,522
	Итого за день:	1 644	53,918	52,352	232,115	1 400,042	0,761	0,585	144,177	735,228	13,128
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,124	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /