

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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>16,44</b>	<b>13,49</b>	<b>41,799</b>	<b>306,042</b>	<b>0,202</b>	<b>0,185</b>	<b>2,63</b>	<b>311,44</b>	<b>1,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	74	0,296	0,022	7,03	26,406	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
	<b>Итого:</b>	<b>74</b>	<b>0,296</b>	<b>0,022</b>	<b>7,03</b>	<b>26,406</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,7</b>	<b>14,06</b>	<b>1,702</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>16,624</b>	<b>20,942</b>	<b>68,958</b>	<b>458,661</b>	<b>0,221</b>	<b>0,174</b>	<b>52,484</b>	<b>119,682</b>	<b>5,699</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>7,085</b>	<b>6,363</b>	<b>40,367</b>	<b>217,363</b>	<b>0,102</b>	<b>0,049</b>	<b>1,53</b>	<b>192,853</b>	<b>0,965</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>13,473</b>	<b>11,535</b>	<b>73,961</b>	<b>391,572</b>	<b>0,221</b>	<b>0,156</b>	<b>83,833</b>	<b>97,193</b>	<b>3,522</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 644</b>	<b>53,918</b>	<b>52,352</b>	<b>232,115</b>	<b>1 400,042</b>	<b>0,761</b>	<b>0,585</b>	<b>144,177</b>	<b>735,228</b>	<b>13,128</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,124</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. /