

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
19 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	177,372	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	130,13364	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	55,52508	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	16,825	11,077	74,462	363,031	0,258	0,471	2,91	353,221	3,35
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,968	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	42	0,945	3,255	5,145	36,5274	0,021	0,021	7,487	18,543	0,515
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	73,788	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	21	16,758	16,023	0,2	165,1104	0,095		2,373	24,875	1,47
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	79,51086	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	43,0716	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	47,151	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,62878	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	561	37,746	27,942	61,23	502,724	0,435	0,272	32,744	185,566	6,681
Полдник											
281	Кефир	156	4,524	3,9	6,24	60,84	0,062	0,27	1,092	187,2	0,156
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	103,896	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	Итого:	216	8,304	6,084	30,792	164,736	0,134	0,306	1,5	199,92	0,924
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	110	1,623	9,845	7,893	98,8416	0,055	0,028	4,4	20,68	0,743
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	120,12	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	65,559	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	58,9056	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	402	15,776	21,724	45,185	343,426	0,197	0,382	14,24	128,42	4,347
	Итого за день:	1 605	78,681	66,857	219,018	1 398,885	1,046	1,446	175,144	879,126	16,951
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,11	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./