

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 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											
150,1	Суфле творожное	99	14,19	7,59	14,685	180,51	0,05	0,215	0,264	128,288	0,545
182,1	Соус молочный (сладкий)	35	0,7	1,4	5,25	35		0,035	0,105	21,595	0,07
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	343	19,014	11,171	48,358	366,584	0,108	0,339	0,801	224,053	2,234
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,102	10,2	8,16	1,224
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,102	10,2	8,16	1,224
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	535	16,992	13,974	55,074	410,222	0,214	0,312	200,16	169,67	7,885
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,969	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,22	6,43	81,825	418,978	0,175	0,195	63,575	84,082	3,868
	Итого за день:	1 590	57,382	37,609	248,049	1 362,798	0,643	1,149	275,732	650,745	15,983
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,146	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /