

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 24 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	95,58	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/30,769	2,511	7,739	14,986	125,46	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	55,6029	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	9,018	13,129	39,222	276,643	0,185	0,403	1,608	320,917	1,945
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,4215	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	24,422	0,03	0,002	45	32,25	0,226
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,704	0,02	0,02	10	5,6	0,36
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	41,58	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,7			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,102			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	115,83	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	96,462	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	31,212	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	65,3409	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	566	22,022	11,404	55,246	368,011	0,231	0,569	33,925	136,498	5,413
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	67,5	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	260,28	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,49	22,06	30,91	327,78	0,129	0,329	1,16	277,22	0,739
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	128,304	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	69,705	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	133,6392		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,844	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	446	12,624	13,522	65,822	397,492	0,208	0,204	34,932	78,727	3,472
	Итого за день:	1 788	54,829	60,265	197,274	1 394,348	0,782	1,507	116,625	845,611	11,794
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,135	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____/Гуча О. А./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./