

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>9,018</b>	<b>13,129</b>	<b>39,222</b>	<b>276,643</b>	<b>0,185</b>	<b>0,403</b>	<b>1,608</b>	<b>320,917</b>	<b>1,945</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>24,422</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>22,022</b>	<b>11,404</b>	<b>55,246</b>	<b>368,011</b>	<b>0,231</b>	<b>0,569</b>	<b>33,925</b>	<b>136,498</b>	<b>5,413</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>10,49</b>	<b>22,06</b>	<b>30,91</b>	<b>327,78</b>	<b>0,129</b>	<b>0,329</b>	<b>1,16</b>	<b>277,22</b>	<b>0,739</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>12,624</b>	<b>13,522</b>	<b>65,822</b>	<b>397,492</b>	<b>0,208</b>	<b>0,204</b>	<b>34,932</b>	<b>78,727</b>	<b>3,472</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 788</b>	<b>54,829</b>	<b>60,265</b>	<b>197,274</b>	<b>1 394,348</b>	<b>0,782</b>	<b>1,507</b>	<b>116,625</b>	<b>845,611</b>	<b>11,794</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,135</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./