

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 26 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	42	0,798	3,738	3,234	44,2953	0,011	0,021	2,94	17,22	0,294
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	124,6	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	59,26866	0,046	0,017		6,67	0,551
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	36,312		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>321</b>	<b>13,162</b>	<b>14,332</b>	<b>18,807</b>	<b>264,476</b>	<b>0,107</b>	<b>0,332</b>	<b>3,17</b>	<b>96,263</b>	<b>3,115</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15015	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>24,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,8804	0,01	0,01	2	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	140	1,605	1,017	11,097	55,76295	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,48502	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	250,98	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	116,6256	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	66,19108	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>22,552</b>	<b>14,809</b>	<b>94,389</b>	<b>531,992</b>	<b>0,21</b>	<b>0,267</b>	<b>18,172</b>	<b>150,451</b>	<b>5,615</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	175	5,075	4,375	7,35	78,91363	0,035	0,023	0,525	217	0,175
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	165,8871	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>9,515</b>	<b>6,275</b>	<b>49,79</b>	<b>244,8</b>	<b>0,115</b>	<b>0,073</b>	<b>0,585</b>	<b>232,92</b>	<b>1,355</b>
<b>Ужин</b>											
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,103	22,213	115,95454	0,137	0,115	11,431	40,092	1,161
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	73,247	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	74,493	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,1124	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>17,542</b>	<b>5,299</b>	<b>62,937</b>	<b>328,807</b>	<b>0,264</b>	<b>0,216</b>	<b>16,969</b>	<b>95,573</b>	<b>3,375</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 583</b>	<b>63,446</b>	<b>40,865</b>	<b>231,998</b>	<b>1 394,225</b>	<b>0,726</b>	<b>0,89</b>	<b>83,896</b>	<b>600,707</b>	<b>13,685</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,168</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. /