

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
Завтрак											
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
	Итого:	321	13,162	14,332	18,807	264,476	0,107	0,332	3,17	96,263	3,115
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15015	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
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
	Итого:	551	22,552	14,809	94,389	531,992	0,21	0,267	18,172	150,451	5,615
Полдник											
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
	Итого:	235	9,515	6,275	49,79	244,8	0,115	0,073	0,585	232,92	1,355
Ужин											
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
	Итого:	401	17,542	5,299	62,937	328,807	0,264	0,216	16,969	95,573	3,375
	Итого за день:	1 583	63,446	40,865	231,998	1 394,225	0,726	0,89	83,896	600,707	13,685
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,168	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /