

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 28 июня 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	101,556	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	35,88039	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,6899	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	88,9343	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	358	13,367	10,707	41,63	289,061	0,2	0,177	2,63	311,44	1,24
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,67492	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	27,675	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,7896	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,33883	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,73			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,1698			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	61,23299	0,067	0,029		13,3	1,482
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	3								11,04	0,087
242,1	Макаронник с сердцем	160	14,498	7,311	31,532	227,35986	0,111	1,206	4,455	24,615	4,886
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,1822	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	533	20,31	10,653	75,652	433,895	0,262	1,311	31,743	138,62	8,447
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,798	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром	3,75/22,07 5/24,857	7,35	11,15	13,613	170,42025	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:	200	11,25	15,15	20,713	241,218	0,046	0,16	0,896	322,043	0,203
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	108,2445	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
	Хлебцы рыбные (из минтая)	60	9,9	7,5	4,4	113,204	0,105	26,358	0,58	58,88	1,2
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	108,4174	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	66,5756	0,072	0,031		14,467	1,612
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,9736	0,03	0,04	80	3,2	0,02
	Итого:	411	16,402	12,596	68,212	406,415	0,336	26,536	145,821	113,752	4,419
	Итого за день:	1 577	61,629	49,128	213,331	1 398,264	0,86	28,206	184,84	900,104	16,034
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,119	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /