

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 1 марта 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	191,327	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	56,594	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	65,066	0,004	0,017			
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	37,613	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>17,519</b>	<b>10,218</b>	<b>63,396</b>	<b>350,599</b>	<b>0,134</b>	<b>0,207</b>	<b>2,875</b>	<b>161,11</b>	<b>2,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,209</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	34	0,442	0,034	1,666	7,919	0,026	0,034	68	2,72	0,017
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	42,101	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,763			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	233,006	0,169		20,533	28,338	3,316
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	79,305	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,7	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>19,518</b>	<b>20,464</b>	<b>59,527</b>	<b>427,813</b>	<b>0,315</b>	<b>0,137</b>	<b>105,473</b>	<b>101,898</b>	<b>5,841</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	85	0,08	0,347	1,4	240	0,2
270	Горячий бутерброд с сыром	4,5/23,214/30,36	8,82	13,38	16,335	191,021	0,008		0,14	202,395	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>14,62</b>	<b>18,38</b>	<b>24,335</b>	<b>276,02</b>	<b>0,087</b>	<b>0,347</b>	<b>1,539</b>	<b>442,395</b>	<b>0,359</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,562		0,01	6	4	0,32
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	169,635	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	82,028	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>5,95</b>	<b>71,048</b>	<b>318,405</b>	<b>0,189</b>	<b>0,185</b>	<b>9,775</b>	<b>105,078</b>	<b>3,816</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 817</b>	<b>63,847</b>	<b>55,042</b>	<b>225,657</b>	<b>1 400,047</b>	<b>0,747</b>	<b>0,891</b>	<b>243,413</b>	<b>829,231</b>	<b>14,177</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,716</b>	<b>54,508</b>	<b>275,694</b>	<b>1 400,158</b>	<b>0,902</b>	<b>2,214</b>	<b>155,866</b>	<b>793,316</b>	<b>14,88</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /