

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 5 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	159,762	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброды с маслом	10/35,025	2,45	7,55	14,62	94,868	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	123,731	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>17,258</b>	<b>18,742</b>	<b>75,892</b>	<b>378,361</b>	<b>0,262</b>	<b>0,498</b>	<b>3,04</b>	<b>367,546</b>	<b>3,426</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	47,727	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>227</b>	<b>1,155</b>	<b>0,077</b>	<b>16,17</b>	<b>47,727</b>	<b>0,031</b>	<b>0,077</b>	<b>7,7</b>	<b>12,91</b>	<b>0,925</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	29,813	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	39,997	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
249,4	Рыба горбуша для супа	25	4,45	0,6		15,975	0,033	0,017		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	64,965	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	80,94	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	73,286	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	51,547	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,421</b>	<b>14,145</b>	<b>74,079</b>	<b>357,374</b>	<b>0,309</b>	<b>0,287</b>	<b>79,977</b>	<b>138,638</b>	<b>5,286</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	66,286	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	176,868	0,043	0,031		16,626	1,204
	<b>Итого:</b>	<b>231</b>	<b>8,964</b>	<b>11,57</b>	<b>51,207</b>	<b>243,153</b>	<b>0,091</b>	<b>0,223</b>	<b>0,936</b>	<b>200,682</b>	<b>1,288</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	23,335	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	6,792	43,992	215,237	0,09	0,06	0,096	141,336	1,14
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	84,589	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,268	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,72</b>	<b>10,739</b>	<b>88,676</b>	<b>373,429</b>	<b>0,183</b>	<b>0,12</b>	<b>55,263</b>	<b>173,743</b>	<b>3,657</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 781</b>	<b>62,518</b>	<b>55,273</b>	<b>306,024</b>	<b>1 400,045</b>	<b>0,876</b>	<b>1,205</b>	<b>146,916</b>	<b>893,519</b>	<b>14,581</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,716</b>	<b>54,508</b>	<b>275,694</b>	<b>1 400,192</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. /