

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
7 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
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	152	6,08	3,952	26,144	135,77478	0,061	0,152	0,73	150,784	0,324
266	Бутерброды с джемом	30,612/15,999	1,871	2,93	21,529	98,41476	0,037	0,022	0,358	7,827	0,514
35,1	Кофейный напиток	162	2,052	1,296	11,569	51,29428	0,054	0,205	0,94	193,169	0,475
	Итого:	355	10,003	8,178	59,242	285,483	0,152	0,38	2,027	351,78	1,314
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,2507	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,251	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	36	0,288	0,036	0,9	4,16232	0,009	0,018	3,6	8,28	0,216
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	59,409	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		14,7518	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,5596			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	164,0656	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,9376		0,008	0,008	4,416	0,032
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	48,49562	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	59,53282	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	16,781	18,405	53,662	364,898	0,231	0,127	82,055	138,818	5,366
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	172	4,472	4,587	8,141	73,15302	0,046	0,183	0,894	175,876	0,08
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	240,3174	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	202	9,512	12,552	58,361	313,47	0,097	0,219	0,894	195,436	1,496
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	144	17,76	17,112	25,152	267,7464	0,072	0,288	0,24	157,056	0,936
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	41		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	40,1472		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	404	21,592	19,592	46,368	406,95	0,142	0,38	0,486	206,754	3,4
	Итого за день:	1 583	58,563	58,876	223,708	1 393,052	0,652	1,108	130,463	918,288	11,801
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,13	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./