

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 марта 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,648	0,01	0,02	1,92	2	0,16
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	31	2,356	0,279	14,477	63,35554	0,05	0,019		7,13	0,589
	чай с медом	180									
	Итого:	351	13,236	10,772	20,957	208,604	0,11	0,322	2,07	77,463	2,349
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	73	1,095	0,073	15,33	56,71881	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
	Итого:	73	1,095	0,073	15,33	56,719	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,7647	0,008	0,015	3	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	59,7457	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
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	157	14,837	12,521	26,258	246,27457	0,039	0,088	0,402	33,068	1,541
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	40	2,64	0,48	13,68	63,0387	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	22,172	14,609	94,066	528,002	0,208	0,271	19,442	147,628	5,486
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	69,242	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	177,822	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,151	6,897	46,297	247,064	0,109	0,229	0,823	170,223	0,659
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	153,792	0,075	0,038	6	28,2	1,013
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	72,7575	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
273,4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	70,3545	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,9116	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	14,45	17,139	48,502	357,816	0,197	0,167	11,702	81,134	3,365
	Итого за день:	1 589	59,104	49,49	225,152	1 398,204	0,652	1,061	41,337	482,289	12,734
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,119	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./