

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	96,317	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
266	Бутерброды с джемом	31,214/15	2,099	3,287	24,154	116,374	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	84,25	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	346	9,999	10,837	51,598	296,942	0,192	0,175	3,031	313,322	1,247
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	35,278	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	35,278	0,02	0,029	5	19	2,3
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	42	0,42	3,255	1,05	30,054	0,011	0,021	5,954	13,913	0,263
70,1	Борщ сибирский	140	2,147	2,333	8,587	55,947	0,037	0,028	4,359	27,757	0,896
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,61			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,899			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,622	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	3								11,04	0,087
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель тушённый	100	2,62	2,387	17,087	87,191	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	48,041	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	62,031			1,12	7,11	0,12
	Итого:	547	17,967	10,925	60,123	354,439	0,273	0,268	30,886	160,41	4,589
Полдник											
284,1	Снежок	153	4,284	5,202	16,83	114,475	0,046	0,02	1,377	185,13	0,153
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	133,11	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	Итого:	213	8,194	9,902	40,58	247,585	0,116	0,07	1,887	198,83	0,963
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	150,409	0,192	0,103		15,636	3,672
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	167,258	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
275	Компот из консервированных плодов	160	0,128		24,533	86,582	0,013	0,026	1,92	6,72	0,352
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	395	17,27	16,642	85,051	465,845	0,335	0,219	7,245	55,846	7,114
	Итого за день:	1 601	53,83	48,335	246,853	1 400,089	0,936	0,761	48,049	747,408	16,213
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,141	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Повар: _____ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /