

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 25 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	92,565	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	34,163/10,638	4,846	6,377	14,196	113,53875	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	49,232	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	339	11,056	11,487	39,038	255,336	0,159	0,399	1,618	395,728	0,888
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,2085	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
58	Икра кабачковая+	42	0,945	3,255	5,145	39,8055	0,021	0,021	7,487	18,543	0,515
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	61,5825	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	62,0075	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	124,6355	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	101,269	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,2055	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	565	23,023	12,498	86,294	456,289	0,239	0,22	71,667	101,282	5,197
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	63,75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	187,8619	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	210	10,359	10,273	40,569	251,612	0,134	0,334	5,109	299,154	0,886
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,28	15,216	9,972	219,555	0,27		12,15	48,816	1,502
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	3,57		0,03	0,3	14,84	2,46
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,174	0,068	0,029		13,533	1,508
0,4	мармелад	30	2,52	3,983	25,11	124,55475	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	389	25,952	19,863	48,406	405,854	0,363	0,077	12,45	86,969	6,178
	Итого за день:	1 728	70,419	54,15	221,657	1 396,299	0,917	1,044	214,593	901,883	14,801
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,124	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./