

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 27 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	165,816	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	121,606	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	50,104	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	16,749	11,068	73,995	337,525	0,256	0,47	2,91	352,991	3,331
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	79	1,185	0,079	16,59	50,346	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
	Итого:	79	1,185	0,079	16,59	50,346	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	24,017	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	130	4,325	2,886	9,975	59,85	0,087	0,035	0,936	33,835	1,205
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,438		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,438		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	67,649	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	140,343	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	82,905	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	51,706	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	532	17,828	23,496	78,122	427,345	0,321	0,29	30,758	176,235	6,536
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	94,17	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	92,053	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	35	2,52	2,975	19,425	83,804	0,062	0,133	0,35	107,45	0,07
	Итого:	245	10,82	10,575	61,325	270,027	0,187	0,183	1,7	299,93	1,02
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	100,915	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	112,42	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	49,815	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	51,684	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,687	42,294	314,834	0,195	0,372	35,885	115,087	4,6
	Итого за день:	1 616	62,092	67,905	272,326	1 400,078	0,991	1,393	79,153	950,563	16,434
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,144	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./