

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 28 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/30,106	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>19,663</b>	<b>17,857</b>	<b>46,808</b>	<b>417,837</b>	<b>0,16</b>	<b>0,505</b>	<b>1,401</b>	<b>372,025</b>	<b>1,758</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,336	0,042	1,05	5,922	0,011	0,021	4,2	9,66	0,252
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>26,516</b>	<b>9,512</b>	<b>78,3</b>	<b>485,302</b>	<b>0,381</b>	<b>0,327</b>	<b>22,93</b>	<b>145,92</b>	<b>8,029</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,626</b>	<b>5,932</b>	<b>41,372</b>	<b>77,969</b>	<b>0,106</b>	<b>0,202</b>	<b>0,996</b>	<b>164,78</b>	<b>0,772</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	41	0,451	0,082	1,558	8,774	0,021	0,021	10,25	5,74	0,369
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>7,741</b>	<b>4,622</b>	<b>76,873</b>	<b>372,872</b>	<b>0,261</b>	<b>0,196</b>	<b>82,84</b>	<b>72,192</b>	<b>4,121</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 591</b>	<b>62,221</b>	<b>38,073</b>	<b>249,428</b>	<b>1 381,116</b>	<b>0,937</b>	<b>1,231</b>	<b>153,167</b>	<b>780,417</b>	<b>14,905</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,076</b>	<b>53,506</b>	<b>279,747</b>	<b>1 400,159</b>	<b>0,903</b>	<b>2,08</b>	<b>148,909</b>	<b>780,457</b>	<b>15,143</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /