

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
Завтрак											
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
	Итого:	350	19,663	17,857	46,808	417,837	0,16	0,505	1,401	372,025	1,758
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
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
	Итого:	555	26,516	9,512	78,3	485,302	0,381	0,327	22,93	145,92	8,029
Полдник											
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
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,969	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
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
	Итого:	401	7,741	4,622	76,873	372,872	0,261	0,196	82,84	72,192	4,121
	Итого за день:	1 591	62,221	38,073	249,428	1 381,116	0,937	1,231	153,167	780,417	14,905
	Итого среднее за 10 дней:		68,076	53,506	279,747	1 400,159	0,903	2,08	148,909	780,457	15,143

Повар: _____ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /