

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 29 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	132,72	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	33,12036	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,8676	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,9632	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	388	13,487	10,177	50,966	294,671	0,182	0,269	1,152	230,2	2,528
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	35,7756	0,015		2,15	8,18	0,239
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,6052	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6952			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	230,26416	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	86,7342	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,98484	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	534	20,048	24,171	64,179	462,067	0,304	0,089	80,723	106,23	6,426
Полдник											
284,1	Снежок	155	4,34	5,27	17,05	111,972	0,046	0,021	1,395	187,55	0,155
270	Горячий бутерброд с сыром	4,5/26,49/30,234	8,82	13,38	16,335	188,7732	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	215	13,16	18,65	33,385	300,745	0,054	0,021	1,534	389,945	0,314
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,6624	0,01	0,01	2	9,2	0,24
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	167,6388	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	81,06336	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,04	5,95	70,328	311,837	0,199	0,185	5,775	110,278	3,736
	Итого за день:	1 612	59,335	59,097	224,482	1 393,26	0,784	0,586	117,685	862,903	13,079
	Итого среднее за 10 дней:		68,076	53,506	279,747	1 400,119	0,903	2,08	148,909	780,457	15,143

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./