

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 17 мая 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	98,869	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,476	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/29,943	2,45	7,55	14,62	120,585	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	160	3,691	3,307	14,927	92,778	0,064		2,08	192,363	0,192
	Итого:	405	16,841	20,977	43,342	380,708	0,208	0,197	2,76	325,863	1,302
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	74	0,592	0,148	5,55	25,027	0,044	0,022	28,12	25,9	0,074
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	224	0,592	0,148	5,55	25,027	0,044	0,022	28,12	32,65	0,075
Обед											
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	53,145	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,67			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	8,046			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	128,222	0,16	0,086		13,03	3,06
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	171,103	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
216,1	Помидоры свежие порциями	35	0,385	0,07	1,33	6,666	0,018	0,018	8,75	4,9	0,315
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	71,574	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,463	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	556	19,182	19,395	85,091	503,956	0,37	0,249	31,376	147,975	8,145
Полдник											
284,1	Снежок	147	4,116	4,998	16,17	112,514	0,044	0,02	1,323	177,87	0,147
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,66/19,962	5,88	8,92	10,89	133,34	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	187	9,996	13,918	27,06	245,854	0,049	0,02	1,416	312,8	0,253
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,063	4,8	20,438	122,153	0,138	0,113	18,163	36,975	1,013
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	52,83			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,112	0,072	0,031		14,467	1,612
215,1	Огурцы свежие порциями	35	0,28	0,035	0,875	4,392	0,009	0,018	3,5	8,05	0,21
	Итого:	366	6,17	5,331	51,154	244,487	0,219	0,161	24,473	62,472	3,004
	Итого за день:	1 738	52,782	59,768	212,198	1 400,032	0,891	0,648	88,144	881,759	12,779
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,109	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /