

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 20 мая 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
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,641/10,638	5,094	6,704	14,924	140,425	0,051	0,062	0,072	100,553	0,072
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,024	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>14,964</b>	<b>17,458</b>	<b>48,971</b>	<b>409,049</b>	<b>0,205</b>	<b>0,468</b>	<b>2,832</b>	<b>419,238</b>	<b>1,287</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
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
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
275	Компот из консервированных плодов	130	0,104		19,933	80,86	0,01	0,021	1,56	5,46	0,286
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>497</b>	<b>22,577</b>	<b>6,819</b>	<b>59,08</b>	<b>389,57</b>	<b>0,207</b>	<b>0,199</b>	<b>16,63</b>	<b>76,466</b>	<b>4,47</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>8,63</b>	<b>6,672</b>	<b>45,539</b>	<b>276,307</b>	<b>0,099</b>	<b>0,089</b>	<b>0,496</b>	<b>204,083</b>	<b>0,74</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	36	0,81	2,79	4,41	40,14	0,018	0,018	6,417	15,894	0,441
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>22,768</b>	<b>17,716</b>	<b>38,443</b>	<b>399,14</b>	<b>0,345</b>	<b>0,05</b>	<b>20,067</b>	<b>82,148</b>	<b>4,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 670</b>	<b>68,969</b>	<b>48,694</b>	<b>199,383</b>	<b>1 506,076</b>	<b>0,878</b>	<b>0,82</b>	<b>163,775</b>	<b>800,685</b>	<b>12,248</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,162</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

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