

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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	351	14,964	17,458	48,971	409,049	0,205	0,468	2,832	419,238	1,287
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
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
	Итого:	497	22,577	6,819	59,08	389,57	0,207	0,199	16,63	76,466	4,47
Полдник											
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
	Итого:	211	8,63	6,672	45,539	276,307	0,099	0,089	0,496	204,083	0,74
Ужин											
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
	Итого:	386	22,768	17,716	38,443	399,14	0,345	0,05	20,067	82,148	4,1
	Итого за день:	1 670	68,969	48,694	199,383	1 506,076	0,878	0,82	163,775	800,685	12,248
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,162	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /