

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 22 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	202,356	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	140,14392	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	59,79624	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	16,725	11,977	75,562	402,296	0,298	0,451	2,9	363,261	2,61
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	73	0,292	0,021	6,935	24,86484	0,015	0,021	3,65	13,87	1,679
	Итого:	73	0,292	0,021	6,935	24,865	0,015	0,021	3,65	13,87	1,679
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,5532	0,008	0,015	3	6,9	0,18
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	42,714	0,03	0,49	11,08	26	0,48
239,1	Мясо для супа (куры)	21	16,758	16,023	0,2	177,8112	0,095		2,373	24,875	1,47
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,252		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6952			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,252		0,005	2,5	5,575	0,04
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	85,62708	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	69,132	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	50,778	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,00956	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	34,469	24,753	55,951	493,824	0,348	0,695	33,628	165,723	5,189
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	63,84	0,03	0,02	0,45	186	0,15
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	50	3,105	1,61	28,56	0,11844	0,055	0,035	0,18	9,5	0,585
	Итого:	200	7,455	5,36	34,86	63,958	0,085	0,055	0,63	195,5	0,735
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	116,1216	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	100,0776	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	61,4544	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	16,098	23,003	54,95	407,014	0,197	0,383	54,465	117,353	4,892
	Итого за день:	1 586	75,038	65,114	228,258	1 391,958	0,943	1,604	95,273	855,706	15,104
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,2	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./