

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>16,725</b>	<b>11,977</b>	<b>75,562</b>	<b>402,296</b>	<b>0,298</b>	<b>0,451</b>	<b>2,9</b>	<b>363,261</b>	<b>2,61</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	73	0,292	0,021	6,935	24,86484	0,015	0,021	3,65	13,87	1,679
	<b>Итого:</b>	<b>73</b>	<b>0,292</b>	<b>0,021</b>	<b>6,935</b>	<b>24,865</b>	<b>0,015</b>	<b>0,021</b>	<b>3,65</b>	<b>13,87</b>	<b>1,679</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>34,469</b>	<b>24,753</b>	<b>55,951</b>	<b>493,824</b>	<b>0,348</b>	<b>0,695</b>	<b>33,628</b>	<b>165,723</b>	<b>5,189</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,455</b>	<b>5,36</b>	<b>34,86</b>	<b>63,958</b>	<b>0,085</b>	<b>0,055</b>	<b>0,63</b>	<b>195,5</b>	<b>0,735</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>16,098</b>	<b>23,003</b>	<b>54,95</b>	<b>407,014</b>	<b>0,197</b>	<b>0,383</b>	<b>54,465</b>	<b>117,353</b>	<b>4,892</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 586</b>	<b>75,038</b>	<b>65,114</b>	<b>228,258</b>	<b>1 391,958</b>	<b>0,943</b>	<b>1,604</b>	<b>95,273</b>	<b>855,706</b>	<b>15,104</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,2</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./