

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 24 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	189,138	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
266,1	Бутерброды с повидлом	33,177/15,636	2,037	3,215	22,549	105,337	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	69,085	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	12,657	9,235	75,529	363,56	0,193	0,277	1,214	215,868	3,77
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	79,464	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	244,66	0,177		21,819	30,112	3,518
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	59,892			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,985	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	518	23,861	21,929	60,431	446,008	0,349	0,091	34,019	123,952	6,874
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	65,352	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром	4,5/26,49/29,751	8,82	13,38	16,335	188,773	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	210	12,72	17,38	23,435	254,125	0,048	0,16	0,92	355,775	0,229
Ужин											
58	Икра кабачковая+	42	0,945	3,255	5,145	39,337	0,021	0,021	7,487	18,543	0,515
15,1	Омлет натуральный	111	11,1	11,47	2,22	130,536	0,056	0,315	0,167	75,85	1,776
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	81,063	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	61,454	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	364	15,313	15,221	46,329	312,391	0,185	0,378	11,253	141,248	4,622
	Итого за день:	1 542	65,151	63,915	211,349	1 400,024	0,819	0,928	75,905	863,093	15,571
	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./