

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 27 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	91,734	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/30,508	2,511	7,739	14,986	120,618	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	53,09	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>9,018</b>	<b>13,129</b>	<b>39,222</b>	<b>265,442</b>	<b>0,185</b>	<b>0,403</b>	<b>1,608</b>	<b>320,917</b>	<b>1,945</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,607	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>23,607</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	41	0,533	0,041	2,009	9,774	0,031	0,041	82	3,28	0,021
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	44,24	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,899			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	111,969	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	93,247	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	129	0,516	0,344	25,803	89,141	0,009	0,009	42,57	4,438	0,611
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,622	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>22,325</b>	<b>11,717</b>	<b>72,598</b>	<b>416,934</b>	<b>0,253</b>	<b>0,72</b>	<b>146,71</b>	<b>118,566</b>	<b>4,95</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	148	4,292	3,7	5,92	64,38	0,059	0,257	1,036	177,6	0,148
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	251,604	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>10,432</b>	<b>22,01</b>	<b>30,83</b>	<b>315,984</b>	<b>0,128</b>	<b>0,325</b>	<b>1,146</b>	<b>274,82</b>	<b>0,737</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	124,027	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	67,382	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	129,185		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	57,49	0,065	0,028		13,067	1,456
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>12,36</b>	<b>13,474</b>	<b>64,454</b>	<b>378,083</b>	<b>0,201</b>	<b>0,201</b>	<b>34,932</b>	<b>77,327</b>	<b>3,316</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 610</b>	<b>54,81</b>	<b>60,48</b>	<b>213,179</b>	<b>1 400,05</b>	<b>0,797</b>	<b>1,651</b>	<b>229,396</b>	<b>817,129</b>	<b>11,173</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,184</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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