

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 29 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,488	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	117,6	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	59,79624	0,05	0,019		7,13	0,589
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,9632	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	351	15,156	12,692	35,837	267,848	0,122	0,394	2,502	144,963	3,417
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,023	7,6	27,24876	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,023	7,6	27,249	0,016	0,023	4	15,2	1,84
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,636	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	56,3892	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	35,37912	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	168	15,876	13,398	28,098	248,724	0,042	0,095	0,431	35,385	1,649
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	110,0736	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,98484	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	568	23,437	18,568	96,498	540,195	0,215	0,283	22,141	156,645	5,703
Полдник											
284,1	Снежок	149	4,172	5,066	16,39	107,6376	0,045	0,02	1,341	180,29	0,149
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	156,5676	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	209	8,612	6,966	58,83	264,205	0,125	0,07	1,401	196,21	1,329
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,918	11,635	9,328	125,7984	0,065	0,033	5,2	24,44	0,878
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	46,3848	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
273,4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	66,402	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	14,563	13,945	42,343	298,057	0,19	0,143	10,142	67,871	3,122
	Итого за день:	1 598	62,088	52,195	241,108	1 397,554	0,667	0,913	40,185	580,889	15,41
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,18	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /