

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 23 мая 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	185,96	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	4	0,032	2,904	0,048	19,15		0,008		0,96	0,008
266	Бутерброды с джемом	10/30,569	1,825	2,858	21,004	94,40	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,12	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	374	12,477	11,782	74,032	369,63	0,128	0,272	1,481	224,156	2,838
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	70	0,56	0,28	5,67	27,35	0,014	0,028	126	28	0,56
	Итого:	70	0,56	0,28	5,67	27,35	0,014	0,028	126	28	0,56
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,51	0,008	0,015	3	6,9	0,18
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,11	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,49			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,63			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	227,52	0,169		20,533	28,338	3,316
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	66,75	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,79	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	545	19,852	20,492	57,243	406,80	0,316	0,105	41,873	130,718	6,353
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	107,07	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
270	Горячий бутерброд с сыром	30,569/20,49/4,5	8,82	13,38	16,335	186,53	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	210	13,02	18,48	32,835	293,60	0,053	0,02	1,49	383,895	0,309
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,31	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	64,28	0,004	0,017			
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	93,21	0,033	0,017		3,242	0,733
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	59,12			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	13,095	12,258	51,506	302,69	0,117	0,084	9,042	34,068	2,747
	Итого за день:	1 604	59,005	63,293	221,286	1 400,05	0,629	0,508	179,886	800,837	12,807
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,14	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./