

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 2 ноября 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	86,39	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
266,1	Бутерброды с повидлом	34,884/10	1,811	2,858	20,044	98,71	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	68,61	0,004	0,017			
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	53,75	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	406	13,821	13,721	44,441	307,45	0,144	0,392	1,681	317,831	1,292
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины	76	0,608	0,152	5,7	25,13	0,046	0,022	28,88	26,6	0,076
	Итого:	226	0,608	0,152	5,7	25,13	0,046	0,022	28,88	33,35	0,077
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,45	0,02	0,02	10	5,6	0,36
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	82,30	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	101,79	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	93,25	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	149	0,596	0,397	29,804	102,96	0,01	0,01	49,17	5,126	0,705
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	25,826	11,337	80,284	450,41	0,31	0,25	71,27	127,546	6,232
Полдник											
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	64,82	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
0,4	Пряники	52	4,368	6,903	43,524	220,97	0,044	0,031		16,952	1,227
	Итого:	201	8,689	10,628	49,484	285,79	0,104	0,289	1,043	195,752	1,376
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,91	0,01	0,02	4	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	219,78	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	42,60		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	57,49	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	398	11,376	6,148	50,464	324,78	0,15	0,11	4,176	144,895	3,45
	Итого за день:	1 777	60,32	41,987	230,373	1 393,56	0,753	1,063	107,05	819,374	12,428
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,16	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./