

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>13,821</b>	<b>13,721</b>	<b>44,441</b>	<b>307,45</b>	<b>0,144</b>	<b>0,392</b>	<b>1,681</b>	<b>317,831</b>	<b>1,292</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>0,608</b>	<b>0,152</b>	<b>5,7</b>	<b>25,13</b>	<b>0,046</b>	<b>0,022</b>	<b>28,88</b>	<b>33,35</b>	<b>0,077</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>25,826</b>	<b>11,337</b>	<b>80,284</b>	<b>450,41</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>71,27</b>	<b>127,546</b>	<b>6,232</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>8,689</b>	<b>10,628</b>	<b>49,484</b>	<b>285,79</b>	<b>0,104</b>	<b>0,289</b>	<b>1,043</b>	<b>195,752</b>	<b>1,376</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,91	0,01	0,02	4	9,2	0,24
176,1	Макаронны, 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
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>11,376</b>	<b>6,148</b>	<b>50,464</b>	<b>324,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>4,176</b>	<b>144,895</b>	<b>3,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 777</b>	<b>60,32</b>	<b>41,987</b>	<b>230,373</b>	<b>1 393,56</b>	<b>0,753</b>	<b>1,063</b>	<b>107,05</b>	<b>819,374</b>	<b>12,428</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,16</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,477</b>	<b>768,107</b>	<b>15,386</b>

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

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