

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 5 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	158,00	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	361	10,376	7,299	51,257	313,67	0,182	0,261	1,152	230,43	2,547
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	30	0,3	2,325	0,75	24,68	0,008	0,015	4,253	9,938	0,188
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	65,00	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		13,50	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	91,50	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	572	19,462	15,335	62,661	464,07	0,295	0,276	35,661	133,067	4,469
Полдник											
281	Кефир	147	4,263	3,675	5,88	73,50	0,059	0,255	1,029	176,4	0,147
0,4	Пряники	35	2,94	4,646	29,295	170,96	0,03	0,021		11,41	0,826
	Итого:	182	7,203	8,321	35,175	244,46	0,089	0,276	1,029	187,81	0,973
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,23	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	12,22	5,95	73,807	385,32	0,193	0,186	10,175	108,677	3,896
	Итого за день:	1 610	49,291	36,935	230,25	1 439,52	0,78	1,014	171,767	671,984	13,535
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,11	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./