

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 14 ноября 2024 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
268	Бутерброды с маслом	10/30,481	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	370	8,68	13,38	43,63	329,38	0,122	0,252	1,112	198,02	2,068
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	77	0,308	0,023	7,315	31,22	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	277	0,308	0,023	7,315	31,22	0,015	0,023	3,85	23,63	1,772
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	31	0,403	0,031	1,519	8,49	0,023	0,031	62	2,48	0,016
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	56,33					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,48	0,176	0,095		14,333	3,366
250,1	Котлеты	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
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	113,57	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
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:	553	26,641	11,3	95,595	569,65	0,344	0,344	75,011	144,614	7,333
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,97	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	41,99	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,50	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	7,72	6,12	69,398	359,62	0,274	0,195	20,25	109,538	4,26
	Итого за день:	1 810	50,975	36,755	257,31	1 367,85	0,861	1,015	101,219	640,582	16,205
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,17	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./