

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 18 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	90,07	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
266,1	Бутерброды с повидлом	30,481/15	2,037	3,215	22,549	116,14	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	55,56	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	355	7,674	8,305	46,595	261,77	0,144	0,377	1,69	318,822	1,371
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,96	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,96	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	63,39	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,24			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	118,40	0,044			18,348	0,682
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		118,31	0,045	0,114		26,138	1,025
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	44,16	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	94,99	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	63,54	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	22,94	18,037	76,287	510,13	0,218	0,214	59,29	143,088	5,47
Полдник											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	69,46	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
	Плошка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	171,12	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	211	8,479	8,175	38,64	240,58	0,146	0,262	1,088	199,3	0,811
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	37	0,37	2,868	0,925	28,00	0,009	0,019	5,245	12,256	0,231
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	224,43	0,255		11,475	46,104	1,419
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	45,04		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	417	22,355	17,718	24,059	362,61	0,334	0,061	16,816	77,208	4,014
	Итого за день:	1 600	62,123	52,385	191,657	1 400,06	0,873	0,915	123,884	763,918	11,892
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,18	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /