

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,38	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	117,49	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	28	2,128	0,252	13,076	53,90	0,045	0,017		6,44	0,532
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	148,39	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	348	19,116	17,837	42,728	339,16	0,177	0,608	4,41	295,569	3,108
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	23,94	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,19	0,02	0,02	10	5,6	0,36
245	Суп - лапша домашняя	140	1,605	1,017	11,097	52,63	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	35,38	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	161	15,215	12,84	26,927	238,36	0,04	0,091	0,413	33,911	1,58
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	110,07	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,01	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	22,569	14,893	94,371	502,65	0,215	0,275	26,175	146,012	5,628
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	63,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	167,83	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,197	230,83	0,129	0,329	1,093	196,843	0,739
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	99,92	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	86,18	0,143		15,28	19,82	3,21
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	59,84			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	12,446	10,944	54,104	303,43	0,33	0,126	34,393	68,974	5,8
	Итого за день:	1 581	63,332	50,472	242,024	1 400,01	0,896	1,36	94,57	733,648	15,349
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,20	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /