

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 21 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	127,45	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/29,688	2,45	7,55	14,62	106,08	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	51,20	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	284,73	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,17	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,675	0,15	6,075	21,17	0,03	0,002	45	34,5	0,226
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	36	0,468	0,036	1,764	7,69	0,027	0,036	72	2,88	0,018
80,1	Рассольник ленинградский	130	1,092	2,661	8,623	48,98	0,052	0,035	3,917	13,754	0,503
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,29			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	70,29	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
261	Котлеты рубленые из птицы	63	10,112	9,114	10,479	128,58	0,074	0,105	0,567	26,985	1,019
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	46,30			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,25	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	17,172	16,791	61,902	363,32	0,253	0,266	109,924	165,879	4,486
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	68,77	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	52	4,368	6,903	43,524	198,12	0,044	0,031		16,952	1,227
	Итого:	222	8,788	11,436	51,571	266,89	0,09	0,213	0,884	190,783	1,307
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	144	17,76	17,112	25,152	254,69	0,072	0,288	0,24	157,056	0,936
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	76,75	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	73,48		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,22	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	384	22,584	20,142	77,694	460,14	0,195	0,468	32,22	271,028	4,236
	Итого за день:	1 793	59,822	61,329	249,802	1 396,25	0,733	1,344	189,734	1 022,998	11,694
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,13	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./