

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 29 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	89,95	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	61,61	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	54,50	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	160	0,176	0,08	11,664	39,18	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	Итого:	395	13,156	10,47	39,469	245,24	0,144	0,187	3	137,66	1,785
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,57	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,57	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	38	0,494	0,038	1,862	8,64	0,029	0,038	76	3,04	0,019
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,11	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,63			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	234,06	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	36,90	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,79	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	531	20,047	16,218	60,181	386,13	0,187	0,295	234,481	109,69	7,091
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	107,07	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	206,76	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	201	8,484	11,87	59,187	313,83	0,088	0,051	1,35	198,126	1,354
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	170	9,52	6,415	41,548	237,64	0,085	0,057	0,091	133,484	1,077
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,8	0,533	40,005	131,85	0,013	0,013	66	6,88	0,947
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,96	7,428	95,233	428,25	0,168	0,1	66,091	154,364	3,583
	Итого за день:	1 602	54,677	46,016	261,42	1 400,02	0,61	0,647	428,671	611,84	15,463
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,16	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./