

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 7 октября 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
<b>Завтрак</b>											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/29,703	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,087</b>	<b>12,64</b>	<b>38,666</b>	<b>297,08</b>	<b>0,153</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>319,204</b>	<b>1,279</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	41	0,533	0,041	2,009	11,23	0,031	0,041	82	3,28	0,021
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117,00	0,04			16,68	0,62
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>23,529</b>	<b>8,24</b>	<b>72,514</b>	<b>453,92</b>	<b>0,251</b>	<b>0,22</b>	<b>139,73</b>	<b>114,462</b>	<b>5,272</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	153	4,437	3,825	6,12	76,50	0,061	0,265	1,071	183,6	0,153
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>9,397</b>	<b>7,205</b>	<b>51,85</b>	<b>309,60</b>	<b>0,141</b>	<b>0,345</b>	<b>1,121</b>	<b>203,25</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>20,172</b>	<b>13,2</b>	<b>23,426</b>	<b>342,73</b>	<b>0,295</b>	<b>0,052</b>	<b>16,221</b>	<b>63,528</b>	<b>3,936</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 583</b>	<b>61,215</b>	<b>41,315</b>	<b>193,807</b>	<b>1 435,34</b>	<b>0,863</b>	<b>1,015</b>	<b>282,43</b>	<b>712,444</b>	<b>12,977</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,11</b>	<b>0,887</b>	<b>2,145</b>	<b>163,104</b>	<b>765,837</b>	<b>15,287</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./