

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 23 октября 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
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,02	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	114,80	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	56,49	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	144,85	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>19,268</b>	<b>17,855</b>	<b>43,662</b>	<b>335,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,609</b>	<b>4,41</b>	<b>296,029</b>	<b>3,146</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	53,69	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>53,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	30	0,3	2,325	0,6	19,80	0,008	0,015	3,105	13,313	0,158
245	Суп - лапша домашняя	140	1,605	1,017	11,097	51,38	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,54	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	165	15,593	13,159	27,596	238,47	0,041	0,093	0,423	34,753	1,619
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	107,45	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,08	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>22,873</b>	<b>17,469</b>	<b>94,462</b>	<b>510,70</b>	<b>0,206</b>	<b>0,273</b>	<b>19,29</b>	<b>154,917</b>	<b>5,504</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	159	4,611	3,975	6,678	66,06	0,032	0,021	0,477	197,16	0,159
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	152,84	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>219</b>	<b>9,051</b>	<b>5,875</b>	<b>49,118</b>	<b>218,90</b>	<b>0,112</b>	<b>0,071</b>	<b>0,537</b>	<b>213,08</b>	<b>1,339</b>
<b>Ужин</b>											
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,055	4,634	23,746	142,86	0,213	0,723	4,836	20,741	3,307
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	11,91		0,012	0,012	6,624	0,048
139,1	Напиток из св плодов	200	0,133		20,941	64,90			3,747	3,973	0,227
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,12	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>12,22</b>	<b>5,698</b>	<b>59,592</b>	<b>275,79</b>	<b>0,281</b>	<b>0,764</b>	<b>8,594</b>	<b>44,871</b>	<b>5,089</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 607</b>	<b>64,537</b>	<b>46,972</b>	<b>262,583</b>	<b>1 394,25</b>	<b>0,809</b>	<b>1,793</b>	<b>40,331</b>	<b>714,898</b>	<b>15,978</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,19</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. /