

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 24 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
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	132,38	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/29,381	2,389	7,361	14,255	107,12	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	52,22	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	359	10,542	12,621	52,195	291,72	0,165	0,395	1,706	360,575	1,423
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	78	0,624	0,312	6,318	30,10	0,016	0,031	140,4	31,2	0,624
	Итого:	78	0,624	0,312	6,318	30,10	0,016	0,031	140,4	31,2	0,624
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,58	0,01	0,01	2	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	59,41	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,07	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
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
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	164,07	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	9,92		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	42,19			2,435	2,583	0,147
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
	Итого:	558	17,607	18,92	51,562	364,86	0,223	0,125	56,095	141,063	5,144
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	72,30	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	52	4,368	6,903	43,524	208,28	0,044	0,031		16,952	1,227
	Итого:	222	8,788	11,436	51,571	280,58	0,09	0,213	0,884	190,783	1,307
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	139	17,143	16,518	24,279	258,45	0,069	0,278	0,232	151,603	0,903
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	41,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	77,24		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,12	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	398	20,719	18,982	67,215	432,81	0,137	0,393	32,062	203,858	4,192
	Итого за день:	1 615	58,28	62,271	228,86	1 400,07	0,631	1,156	231,147	927,479	12,69
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,17	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./