

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 25 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,40	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,88</b>	<b>12,05</b>	<b>41,09</b>	<b>316,30</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>1,11</b>	<b>275,57</b>	<b>1,34</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,50</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>35,25</b>	<b>0,076</b>
<b>Обед</b>											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89,00	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	69,70	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
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>543</b>	<b>22,976</b>	<b>13,282</b>	<b>61,983</b>	<b>460,07</b>	<b>0,351</b>	<b>0,298</b>	<b>31,38</b>	<b>162,211</b>	<b>5,211</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	146	4,088	4,964	16,06	125,56	0,044	0,019	1,314	176,66	0,146
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,14	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	<b>Итого:</b>	<b>196</b>	<b>6,945</b>	<b>6,193</b>	<b>39,817</b>	<b>242,70</b>	<b>0,101</b>	<b>0,048</b>	<b>1,485</b>	<b>186,803</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	33,72	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,88	0,192	0,103		15,636	3,672
139,1	Напиток из св плодов	181	0,121		18,952	71,63			3,391	3,596	0,205
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>10,471</b>	<b>5,545</b>	<b>70,581</b>	<b>351,39</b>	<b>0,275</b>	<b>0,155</b>	<b>9,202</b>	<b>47,28</b>	<b>5,745</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 727</b>	<b>51,872</b>	<b>37,22</b>	<b>219,096</b>	<b>1 398,97</b>	<b>0,892</b>	<b>0,793</b>	<b>71,678</b>	<b>707,114</b>	<b>13,333</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,16</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,477</b>	<b>768,107</b>	<b>15,386</b>

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

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