

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
Завтрак											
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
	Итого:	340	10,88	12,05	41,09	316,30	0,12	0,27	1,11	275,57	1,34
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	275	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	35,25	0,076
Обед											
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
	Итого:	543	22,976	13,282	61,983	460,07	0,351	0,298	31,38	162,211	5,211
Полдник											
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
	Итого:	196	6,945	6,193	39,817	242,70	0,101	0,048	1,485	186,803	0,96
Ужин											
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
	Итого:	373	10,471	5,545	70,581	351,39	0,275	0,155	9,202	47,28	5,745
	Итого за день:	1 727	51,872	37,22	219,096	1 398,97	0,892	0,793	71,678	707,114	13,333
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,16	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./