

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 30 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	193,29	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	59,08	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,56	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	310,93	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,23	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	24,23	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,46	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	43,22	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	233,01	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	101,27	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,70	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	19,846	21,5	65,005	448,44	0,292	0,564	98,653	116,088	6,544
Полдник											
281	Кефир	155	4,495	3,875	6,2	65,88	0,062	0,269	1,085	186	0,155
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	107,19	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	27	1,944	2,295	14,985	75,28	0,048	0,103	0,27	82,89	0,054
	Итого:	242	10,539	8,67	46,585	248,34	0,19	0,401	1,355	279,87	1,009
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	117,50	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	130,90	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	59,29	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,75	22,587	41,48	367,87	0,189	0,372	8,955	116,122	4,231
	Итого за день:	1 629	59,995	58,717	223,66	1 399,80	0,904	1,775	139,207	907,921	14,217
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,11	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./