

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 12 сентября 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	135,692	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	54,375	0,046	0,017		6,67	0,551
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	53,576	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	349	10,357	5,521	51,483	243,643	0,163	0,383	1,706	358,178	1,37
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	74	0,814	0,814	7,844	30,011	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
	Итого:	74	0,814	0,814	7,844	30,011	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,738	0,01	0,02	4	9,2	0,24
86,1	Суп картофельный с бобовыми	130	2,86	2,773	9,62	64,792	0,069	0,035	2,591	23,053	0,893
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,588	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	139	9,514	5,766	9,555	107,246	0,062	0,525	73,721	15,753	1,03
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	40,32	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	49,862			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,01	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	19,088	13,467	54,059	347,564	0,226	0,656	94,803	112,977	4,67
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,066	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	246,179	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	320,244	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	147	18,13	17,469	25,676	279,991	0,074	0,294	0,245	160,328	0,956
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	79,128		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	406	21,706	19,933	68,612	458,609	0,141	0,409	32,075	212,583	4,244
	Итого за день:	1 584	61,425	52,233	240,265	1 400,07	0,634	1,672	140,568	901,549	13,111
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,161	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./