

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 13 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	92,101	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	27	3,073	2,783	0,169	31,03	0,002	0,008			
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	112,353	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	81,116	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	367	13,423	17,883	42,233	316,6	0,202	0,188	2,63	313,84	1,29
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	49	1,103	3,798	6,003	45,347	0,025	0,025	8,734	21,634	0,6
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	49,562	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,627			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	83,54	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	45,833	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	66,749	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,259	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	18,398	12,426	64,095	357,912	0,312	0,274	39,561	179,053	5,191
Полдник											
284,1	Снежок	166	4,648	5,644	18,26	118,491	0,05	0,022	1,494	200,86	0,166
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	193,473	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	236	9,608	9,024	63,99	311,964	0,13	0,102	1,544	220,51	0,853
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	119,578	0,16	0,086		13,03	3,06
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	85,158	0,143		15,28	19,82	3,21
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	118,663	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,328	0,041	1,025	4,798	0,01	0,021	4,1	9,43	0,246
	Итого:	411	16,818	8,881	85,42	386,962	0,395	0,149	78,78	62,472	8,928
	Итого за день:	1 642	58,277	48,245	263,088	1 400,006	1,061	0,728	246,265	787,875	17,912
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,193	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./