

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 20 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	188,742	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266,1	Бутерброды с повидлом	29,143/15	1,992	3,144	22,048	103,584	0,04	0,024	0,08	8,72	0,696
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	58,432	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	344	12,292	8,844	72,548	350,758	0,13	0,254	1,14	213,03	2,846
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	25,24196	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	25,242	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
58	Икра кабачковая+	32	0,72	2,48	3,92	29,6144	0,016	0,016	5,704	14,128	0,392
82,1	Суп крестьянский с пшеном	130	0,919	1,291	4,879	28,9172	0,026	0,017	4,29	11,18	0,312
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,331	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6274			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	84,60771	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	45,8326	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	42,579	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	57,31897	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	19,545	11,381	51,156	316,824	0,27	0,358	193,301	141,607	7,785
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	160	4,16	4,267	7,573	68,87921	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	243,2481	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	190	9,2	12,232	57,793	312,127	0,094	0,207	0,832	183,165	1,491
Ужин											
39,1	Салаг с помидорами	41	0,41	3,178	0,82	27,39415	0,01	0,021	4,244	18,194	0,215
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	181	10,305	6,552	37,576	199,87562	0,1	0,16	0,211	65,993	1,467
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	105,47889	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	412	13,995	10,636	84,08	391,513	0,191	0,222	57,255	103,69	4
	Итого за день:	1 565	55,332	43,115	272,703	1 396,464	0,7	1,062	256,277	655,743	17,847
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,134	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /