

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 25 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	179									
	Итого:	349	13,16	10,763	20,49	232,09	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	38	0,418	0,076	1,444	8,132	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
245	Суп - лапша домашняя	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	162	15,309	12,92	27,095	285,525	0,041	0,091	0,415	34,121	1,59
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	22,641	14,969	94,462	599,729	0,215	0,275	25,677	145,943	5,62
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,489	4,344	22,262	163,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
140,1	Напиток яблочный	200	0,133	0,133	23,739	90,987	0,013		41,227	4,48	0,627
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	11,742	5,558	61,361	339,64	0,283	0,72	45,772	44,548	5,335
	Итого за день:	1 592	56,559	37,34	231,928	1 462,784	0,756	1,528	119,359	462,524	14,759
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,112	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /