

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

**Ежедневное меню на
 21 июня 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	189,364	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266,1	Бутерброды с повидлом	34,625/15,636	2,218	3,501	24,553	115,093	0,045	0,027	0,089	9,711	0,775
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	69,311	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	379	12,838	9,521	77,533	373,768	0,137	0,269	1,221	225,271	3,103
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	25,546	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	25,546	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,19	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,605	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,695			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	244,66	0,177		21,819	30,112	3,518
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	86,734	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	63,959	0,075	0,032		15,05	1,677
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	21,123	21,969	64,699	450,852	0,321	0,111	89,859	106,124	6,828
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	65,352	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	205,149	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	200	8,1	10,638	48,95	270,501	0,083	0,19	0,78	169,68	1,25
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	62	0,496	0,062	1,55	7,343	0,016	0,031	6,2	14,26	0,372
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,503	2,42	142,296	0,061	0,343	0,182	82,683	1,936
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	70,308	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	393	15,644	13,045	38,038	279,419	0,151	0,404	11,17	116,217	3,989
	Итого за день:	1 593	58,006	55,195	236,345	1 400,086	0,706	0,995	106,78	631,542	16,895
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,139	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /