

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

### Ежедневное меню на 7 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
	<b>Завтрак</b>										
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	28,767/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>18,958</b>	<b>23,125</b>	<b>33,494</b>	<b>416,39</b>	<b>0,214</b>	<b>0,414</b>	<b>6,13</b>	<b>279,64</b>	<b>3</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,023</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
	<b>обед</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
225,1	Запеканка из печени с рисом+	50	9,007	2,693	7,467	90,16	0,051		5,432	7,045	1,141
314,1	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
104,2	Картофельное пюре	120	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>20,677</b>	<b>12,323</b>	<b>76,481</b>	<b>525,75</b>	<b>0,281</b>	<b>0,228</b>	<b>28,248</b>	<b>118,125</b>	<b>5,447</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	28	2,352	3,717	23,436	136,766	0,024	0,017		9,128	0,661
	<b>Итого:</b>	<b>178</b>	<b>6,252</b>	<b>7,717</b>	<b>30,536</b>	<b>214,566</b>	<b>0,064</b>	<b>0,177</b>	<b>0,78</b>	<b>162,508</b>	<b>0,731</b>
	<b>Ужин</b>										
16,1	Сырники из творога	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>13,655</b>	<b>6,933</b>	<b>56,33</b>	<b>336,92</b>	<b>0,217</b>	<b>0,383</b>	<b>3,5</b>	<b>277,83</b>	<b>2,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 491</b>	<b>60,182</b>	<b>50,258</b>	<b>202,841</b>	<b>1 524,026</b>	<b>0,823</b>	<b>1,225</b>	<b>69,058</b>	<b>866,103</b>	<b>11,358</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>66,155</b>	<b>57,166</b>	<b>225,62</b>	<b>1 698,884</b>	<b>0,879</b>	<b>2,059</b>	<b>144,105</b>	<b>786,381</b>	<b>14,974</b>

Повар: \_\_\_\_\_/ Нигамедьянова Д. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Неупокоева Н. С.