

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли  
 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

### Ежедневное меню на 20 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
322	Каша ячневая молочная	195	11,31	5,33	49,53	295,62	0,156	0,221	0,936	202,54	1,157
35,1	Кофейный напиток	195	2,47	1,56	13,926	75,296	0,065	0,247	1,131	232,518	0,572
100	Бутерброд с сыром	6,5/36,535	6,149	8,944	18,928	180,7	0,065	0,065	0,091	124,93	0,923
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>19,929</b>	<b>15,834</b>	<b>82,384</b>	<b>551,616</b>	<b>0,286</b>	<b>0,533</b>	<b>2,158</b>	<b>559,988</b>	<b>2,652</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,023</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
	<b>обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
260	Плов из птицы	169	15,971	13,478	28,265	297,863	0,042	0,095	0,433	35,596	1,658
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
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	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,079	0,091	0,039		18,2	2,028
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>24,533</b>	<b>20,295</b>	<b>93,887</b>	<b>651,835</b>	<b>0,269</b>	<b>0,237</b>	<b>16,741</b>	<b>144,806</b>	<b>6,22</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	90,693	0,036	0,024	0,537	221,96	0,179
301	Булочка российская	50	4,133	2,817	38,108	194,25	0,067	0,067	0,042	16,375	0,572
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>9,324</b>	<b>7,292</b>	<b>45,626</b>	<b>284,943</b>	<b>0,102</b>	<b>0,091</b>	<b>0,579</b>	<b>238,335</b>	<b>0,751</b>
	<b>Ужин</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
218,1	Суфле из говядины+	60	15,15	4,33	2	107,39	0,06	0,16	0,06	24,31	1,48
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	39	2,574	0,468	13,338	69,03	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>22,204</b>	<b>17,474</b>	<b>44,136</b>	<b>408,456</b>	<b>0,198</b>	<b>0,385</b>	<b>219,824</b>	<b>145,724</b>	<b>8,691</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 744</b>	<b>76,022</b>	<b>60,926</b>	<b>273,873</b>	<b>1 930,994</b>	<b>0,879</b>	<b>1,262</b>	<b>371,301</b>	<b>1 101,653</b>	<b>20,075</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 Л. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

бухгалтер: \_\_\_\_\_/

Неупокоева Н. С.