

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 4 октября 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
	Завтрак										
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	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100	Бутерброд с сыром	5,833/3 8,182	5,518	8,027	16,987	162,167	0,058	0,058	0,082	112,117	0,828
	Итого:	335	19,466	20,668	32,379	388,747	0,207	0,604	5,117	374,143	3,308
	завтрак 2-ой										
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	обед										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
91,1	Суп из овощей с фасолью	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	575	17,07	18,04	71,844	514,6	0,223	0,088	47,63	95,19	5,331
	Полдник										
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	170	6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
166,1	Картофельное пюре	130	4,225	1,517	28,275	151,992					
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	345	12,445	6,307	70,255	389,132	0,054	0,079	1,87	83,05	2,151
	Итого за день:	1 500	56,311	47,61	196,928	1 438,358	0,504	0,839	190,367	738,883	11,605
	Итого среднее за 10 дней:		63	52,994	226,909	1 604,621	0,789	0,984	127,963	759,104	13,978

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.