

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022  
 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

### Ежедневное меню на 11 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	1,207	0,4	6,4	36	0,008	0,008	1,92	2	0,16
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100	Бутерброд с сыром	5,833/3 6,783	5,518	8,027	16,987	162,167	0,058	0,058	0,082	112,117	0,828
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>21,185</b>	<b>22,893</b>	<b>39,581</b>	<b>449,897</b>	<b>0,181</b>	<b>0,378</b>	<b>4,117</b>	<b>369,623</b>	<b>2,928</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
81,1	Суп картофельный	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,3	Рыба горбуша для супа	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13		55,86	64,35	2,29
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>23,27</b>	<b>10,34</b>	<b>62,139</b>	<b>434,213</b>	<b>0,334</b>	<b>0,131</b>	<b>71,85</b>	<b>163,359</b>	<b>6,016</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>7,93</b>	<b>4,53</b>	<b>21,115</b>	<b>156,19</b>	<b>0,017</b>	<b>0,049</b>	<b>0,75</b>	<b>161,52</b>	<b>0,597</b>
	<b>Ужин</b>										
16,1	Сырники из творога+	120	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
331,1	Компот из кураги	150	1,1		35,4	139	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
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>11,95</b>	<b>5,965</b>	<b>66,585</b>	<b>360,25</b>	<b>0,158</b>	<b>0,414</b>	<b>2,34</b>	<b>272,11</b>	<b>2,895</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 469</b>	<b>64,935</b>	<b>43,878</b>	<b>195,044</b>	<b>1 429,049</b>	<b>0,735</b>	<b>0,994</b>	<b>107,557</b>	<b>992,862</b>	<b>12,511</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63</b>	<b>52,994</b>	<b>226,909</b>	<b>1 604,621</b>	<b>0,789</b>	<b>0,984</b>	<b>127,963</b>	<b>759,104</b>	<b>13,978</b>

Повар: \_\_\_\_\_/ Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

заместитель главного бухгалтера: \_\_\_\_\_/ Чиненникова Л. П.