


День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус



**Ежедневное меню
на 11 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
266	Бутерброды с джемом+	30/15	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
32,1	Чай+	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
	Итого:	355	11,622	7,886	64,461	378,244	0,185	0,239	1,456	164,825	5,241
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
Обед											
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
272,1	Перловка отварная+	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
309,2	Огурцы консервированные порциями++	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,12	Сок персиковый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	Итого:	550	23,442	8,443	77,94	476,964	0,284	0,212	20,038	98,224	5,795
Полдник											
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,3	Напиток кисломолочный "Снежок"	170	4,76	5,44	18,7	141,1	0,034	0,227	0,51	210,8	0,17
	Итого:	240	13,356	31,074	53,574	545,98	0,13	0,323	0,664	346,908	0,994
Ужин											
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
167,2	Картофельное пюре запеченное+	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	435	17,475	6,72	54,955	345,555	0,273	0,338	187,06	107,5	6,835
	Итого за день:	1 680	66,749	54,313	258,625	1 781,114	0,91	1,114	266,218	749,757	19,15
	Итого среднее за 10 дней:		68,539	60,478	235,778	1 740,628	15,055	2,087	163,931	738,446	16,331

Медсестра  / Федерягина В. И.