

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 26 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											
150,1	Суфле творожное	114	16,34	8,74	16,91	162,117	0,057	0,247	0,304	147,725	0,627
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	77,793		0,016	0,08	7,44	0,208
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	114,204	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,25	Батон нарезной	41	3,116	0,369	19,147	74,378	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	345	24,866	15,019	81,767	428,492	0,183	0,528	2,334	346,925	2,294
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,288	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	25,288	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	10,144	0,03	0,03	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	130	4,325	2,886	9,975	64,769	0,087	0,035	0,936	33,835	1,205
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,303	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	90,06	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	113,815	0,16	0,086		13,03	3,06
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,96	0,006	0,006	0,84	6	0,21
140,2	Напиток из груш	130	0,087	0,087	9,376	27,647	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,956	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	26,631	14,103	74,101	402,602	0,406	0,302	53,663	139,037	8,039
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	73,754	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	147,248	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	240	9,12	6,7	50,96	221,003	0,128	0,242	0,996	199,976	1,264
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,489	4,344	22,262	129,033	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
183	Соус сметанный	40	0,64	0,8	2,24	15,294		0,016	0,016	8,832	0,064
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	124,226	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	54,068	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	13,001	5,608	77,806	322,621	0,28	0,795	6,793	93,914	6,076
	Итого за день:	1 766	73,648	41,46	291,984	1 400,006	1,019	1,881	187,537	798,601	19,324
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,127	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /