

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>24,866</b>	<b>15,019</b>	<b>81,767</b>	<b>428,492</b>	<b>0,183</b>	<b>0,528</b>	<b>2,334</b>	<b>346,925</b>	<b>2,294</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,288</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>26,631</b>	<b>14,103</b>	<b>74,101</b>	<b>402,602</b>	<b>0,406</b>	<b>0,302</b>	<b>53,663</b>	<b>139,037</b>	<b>8,039</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,12</b>	<b>6,7</b>	<b>50,96</b>	<b>221,003</b>	<b>0,128</b>	<b>0,242</b>	<b>0,996</b>	<b>199,976</b>	<b>1,264</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>13,001</b>	<b>5,608</b>	<b>77,806</b>	<b>322,621</b>	<b>0,28</b>	<b>0,795</b>	<b>6,793</b>	<b>93,914</b>	<b>6,076</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 766</b>	<b>73,648</b>	<b>41,46</b>	<b>291,984</b>	<b>1 400,006</b>	<b>1,019</b>	<b>1,881</b>	<b>187,537</b>	<b>798,601</b>	<b>19,324</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,127</b>	<b>0,798</b>	<b>2,6</b>	<b>161,303</b>	<b>739,412</b>	<b>13,689</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./