

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 9 декабря 2024 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,2 | Суп молочный с крупой (гречка) | 150 | 4,48 | 4,11 | 12,81 | 106,20 | 0,08 | 0,17 | 0,68 | 120,6 | 0,84 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 29,843/10,638 | 4,97 | 6,54 | 14,56 | 137,00 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 98,1 | 0,07 |
| 36 | Какао на молоке | 160 | 5,429 | 6,304 | 20,597 | 157,02 | 0,064 | 0,256 | 2,08 | 194,485 | 0,725 |
| | Итого: | 350 | 14,879 | 16,954 | 47,967 | 400,22 | 0,194 | 0,486 | 2,83 | 413,185 | 1,635 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленные порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | 0,01 | 0,01 | 2 | 9,2 | 0,24 |
| 82,1 | Суп крестьянский с пшеном | 150 | 1,06 | 1,49 | 5,63 | 40,20 | 0,03 | 0,02 | 4,95 | 12,9 | 0,36 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,60 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,60 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,043 | 3,309 | 19,397 | 123,53 | 0,037 | 0,018 | | 3,566 | 0,807 |
| 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 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 72,60 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 130 | 0,087 | | 13,612 | 51,45 | | | 2,435 | 2,583 | 0,147 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 538 | 22,945 | 6,871 | 53,781 | 366,29 | 0,208 | 0,189 | 19,505 | 83,139 | 4,61 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,00 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| | Пирожки сдобные печеные с сердцем | 50 | 7,129 | 4,429 | 15,229 | 129,23 | 0,047 | 0,071 | 1,8 | 9,586 | 2,257 |
| | Итого: | 200 | 11,479 | 8,179 | 21,529 | 205,23 | 0,077 | 0,091 | 2,25 | 195,586 | 2,407 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 164,1 | Картофель отварной | 120 | 2,29 | 3,45 | 18,41 | 113,88 | 0,12 | 0,08 | 16,8 | 11,71 | 0,93 |
| 30,2 | Котлеты рыбные с морковью | 60 | 9,3 | 3,25 | 5,26 | 81,75 | 0,05 | 0,1 | 1,18 | 34,42 | 0,73 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 190 | 1,393 | | 42,307 | 165,98 | 0,013 | 0,076 | 2,369 | 54,999 | 1,482 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 31 | 2,728 | 0,496 | 14,136 | 73,16 | 0,072 | 0,031 | | 14,467 | 1,612 |
| | Итого: | 401 | 15,711 | 7,196 | 80,113 | 434,77 | 0,255 | 0,287 | 20,349 | 115,595 | 4,754 |
| | Итого за день: | 1 564 | 65,044 | 39,23 | 210,739 | 1 438,52 | 0,757 | 1,069 | 168,684 | 819,505 | 15,056 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63,405 | 53,963 | 270,827 | 1 400,15 | 0,893 | 2,092 | 165,481 | 768,647 | 15,386 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./