

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./