

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

**Ежедневное меню на
 27 февраля 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 | | | | | | | | | | | |
| 322 | Каша ячневая молочная | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,12 | 0,17 | 0,72 | 155,8 | 0,89 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 34,615/13 | 2,054 | 3,215 | 23,629 | 131,727 | 0,041 | 0,025 | 0,393 | 8,591 | 0,565 |
| | Итого: | 345 | 12,654 | 8,515 | 72,441 | 417,047 | 0,211 | 0,385 | 1,983 | 343,251 | 1,895 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 76 | 1,14 | 0,076 | 15,96 | 66,348 | 0,03 | 0,076 | 7,6 | 6,08 | 0,912 |
| | Итого: | 76 | 1,14 | 0,076 | 15,96 | 66,348 | 0,03 | 0,076 | 7,6 | 6,08 | 0,912 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,64 | 0,01 | 0,02 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,5 | 0,03 | 0,03 | 6,17 | 26,63 | 0,72 |
| 220,1 | Мясо для супа | 7 | 1,82 | 1,19 | | 17,99 | 0,004 | 0,011 | | 2,1 | 0,105 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,78 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,675 | 3,008 | 17,633 | 112,3 | 0,033 | 0,017 | | 3,242 | 0,733 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,14 | 0,02 | 0,6 | 3 | | | 0,2 | 3,6 | 0,04 |
| | Оладьи из печени | 60 | | | | | | | | | |
| 314,1 | Соус томатный | 20 | 0,51 | 1,35 | 2,34 | 24 | 0,006 | 0,006 | 0,84 | 6 | 0,21 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 140 | 0,093 | 0,093 | 16,617 | 63,691 | 0,009 | | 28,859 | 3,136 | 0,439 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,123 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 562 | 9,908 | 9,632 | 56,44 | 349,223 | 0,145 | 0,126 | 50,109 | 103,148 | 3,904 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 170 | 4,42 | 4,533 | 8,047 | 88,173 | 0,045 | 0,181 | 0,884 | 173,831 | 0,079 |
| 0,18 | вафли | 30 | 0,72 | 0,63 | 18 | 78,12 | 0,008 | 0,003 | | 2,25 | 0,135 |
| | Итого: | 200 | 5,14 | 5,163 | 26,047 | 166,293 | 0,053 | 0,184 | 0,884 | 176,081 | 0,214 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 128 | 9,472 | 4,531 | 11,213 | 121,6 | 0,077 | 0,307 | 0,282 | 183,283 | 0,896 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 40 | 0,8 | 1,6 | 6 | 40 | | 0,04 | 0,12 | 24,68 | 0,08 |
| 129,1 | Кисель из ягод | 180 | 0,12 | | 24,847 | 103,872 | | | 0,108 | 5,832 | 0,144 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 378 | 13,032 | 6,611 | 55,74 | 336,272 | 0,147 | 0,377 | 0,51 | 227,795 | 2,68 |
| | Итого за день: | 1 561 | 41,874 | 29,998 | 226,628 | 1 335,184 | 0,586 | 1,148 | 61,085 | 856,354 | 9,605 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,722 | 54,461 | 275,481 | 1 400,112 | 0,9 | 2,212 | 155,913 | 792,899 | 14,871 |

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./