

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./