

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

**Ежедневное меню на
 16 января 2024 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | 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 |
| 34 | Чай с молоком | 160 | 1,707 | 1,707 | 13,227 | 75,093 | 0,011 | 0,064 | 0,384 | 60 | 0,949 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 35,416/15 | 2,054 | 3,215 | 23,629 | 131,727 | 0,041 | 0,025 | 0,393 | 8,591 | 0,565 |
| | Итого: | 355 | 12,46 | 9,022 | 74,956 | 434,221 | 0,172 | 0,259 | 1,497 | 224,391 | 2,404 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 50 | 1,125 | 3,875 | 6,125 | 55,75 | 0,025 | 0,025 | 8,913 | 22,075 | 0,613 |
| 72,1 | Борщ украинский | 140 | 1,4 | 4,2 | 8,96 | 79,427 | 0,037 | 0,037 | 8,344 | 20,991 | 0,691 |
| 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 |
| | 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 | 130 | 0,087 | 0,087 | 15,43 | 59,141 | 0,009 | | 26,797 | 2,912 | 0,407 |
| 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: | 543 | 9,057 | 13,5 | 61,088 | 391,72 | 0,163 | 0,127 | 54,934 | 104,459 | 4,071 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 178 | 4,984 | 6,052 | 19,58 | 153,08 | 0,053 | 0,024 | 1,602 | 215,38 | 0,178 |
| 0,18 | вафли | 30 | 0,72 | 0,63 | 18 | 78,12 | 0,008 | 0,003 | | 2,25 | 0,135 |
| | Итого: | 208 | 5,704 | 6,682 | 37,58 | 231,2 | 0,061 | 0,027 | 1,602 | 217,63 | 0,313 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 143 | 10,582 | 5,062 | 12,527 | 135,85 | 0,086 | 0,343 | 0,315 | 204,762 | 1,001 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 30 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 132 | Кисель из кураги | 200 | 1,067 | | 38,672 | 164,987 | | 0,027 | 0,4 | 24,653 | 0,6 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 29 | 2,552 | 0,464 | 13,224 | 68,44 | 0,068 | 0,029 | | 13,533 | 1,508 |
| | Итого: | 402 | 14,801 | 6,726 | 68,923 | 399,277 | 0,153 | 0,429 | 0,805 | 261,458 | 3,169 |
| | Итого за день: | 1 583 | 42,622 | 36,08 | 248,172 | 1 484,918 | 0,594 | 0,864 | 87,337 | 834,189 | 10,032 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,712 | 54,421 | 273,801 | 1 400,126 | 0,9 | 2,221 | 167,455 | 793,313 | 15,179 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /