

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

**Ежедневное меню на  
23 января 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	99	14,19	7,59	14,685	142,6029	0,05	0,215	0,264	128,288	0,545
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	79,8848		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	41	3,116	0,369	19,147	74,3785	0,066	0,025		9,43	0,779
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	139,55508	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>23,734</b>	<b>15,051</b>	<b>83,404</b>	<b>436,421</b>	<b>0,187</b>	<b>0,543</b>	<b>2,684</b>	<b>363,954</b>	<b>2,348</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,2879	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,288</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	39	0,878	3,023	4,778	34,35315	0,02	0,02	6,952	17,219	0,478
249,1	Уха с крупой	140	1,307	1,587	9,8	47,92693	0,056	0,037	5,189	11,284	0,597
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,665	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	72,285	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,3	Шницели	50	8,083	4,917	4,917	75,05	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,6472		0,008	0,008	4,416	0,032
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	140	0,56	0,373	24,278	76,10781	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,9557	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>18,599</b>	<b>14,359</b>	<b>72,357</b>	<b>380,938</b>	<b>0,3</b>	<b>0,276</b>	<b>80,532</b>	<b>135,708</b>	<b>4,922</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	61,462	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	40	3,36	5,31	33,48	154,3502	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>7,26</b>	<b>9,31</b>	<b>40,58</b>	<b>215,812</b>	<b>0,074</b>	<b>0,184</b>	<b>0,78</b>	<b>166,42</b>	<b>1,014</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,0988		0,01	6	4	0,32
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	199,57375	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	76,23816	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,02</b>	<b>6,18</b>	<b>76,568</b>	<b>337,843</b>	<b>0,181</b>	<b>0,102</b>	<b>9,68</b>	<b>168,168</b>	<b>3,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 576</b>	<b>61,643</b>	<b>44,93</b>	<b>280,259</b>	<b>1 396,302</b>	<b>0,764</b>	<b>1,12</b>	<b>217,426</b>	<b>846,249</b>	<b>13,483</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,17</b>	<b>0,9</b>	<b>2,212</b>	<b>155,913</b>	<b>792,899</b>	<b>14,871</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./