

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 2 июля 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											
150,1	Суфле творожное	119	17,057	9,123	17,652	157,868	0,059	0,258	0,317	154,204	0,654
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	72,134		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	48,284	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	52,096	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	339	21,257	10,993	70,462	330,381	0,117	0,352	0,757	224,794	2,322
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	21,479	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	21,479	0,002	0,045	7,5	21	0,525
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	41,687					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	13,468	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	81,252	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	84,36	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	43,926			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	51,104	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	526	19,745	11,965	60,97	316,685	0,234	0,243	27,798	113,918	3,616
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	69,086	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	печенье	40	6,72	10,62	66,96	289,162	0,068	0,048		26,08	1,888
	Итого:	220	11,4	15,42	75,48	358,249	0,116	0,24	0,936	210,136	1,972
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	32	0,352	0,064	1,216	5,068	0,016	0,016	8	4,48	0,288
176,1	Макароны, запеченные с сыром	160	8,96	6,037	39,104	199,405	0,08	0,053	0,085	125,632	1,013
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	116,364	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	402	13,272	6,581	94,08	373,228	0,178	0,171	10,329	196,216	4,265
	Итого за день:	1 562	66,349	45,035	307,742	1 400,022	0,648	1,051	47,321	766,064	12,701
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,174	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /