

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

**Ежедневное меню на
 9 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	214,499	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	65,273	0,011	0,064	0,384	60	0,949
268	Бутерброды с маслом	7/30/3,45	2,45	7,55	14,62	120,089	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	350	12,757	14,257	67,047	399,861	0,241	0,254	1,074	218,79	2,819
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,422	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,422	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,948		0,01	6	4	0,32
66,1	Борщ с капустой и картофелем	130	0,945	2,557	6,63	47,97	0,026	0,026	5,347	23,079	0,624
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,102			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	90,585	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,712		0,008	0,008	4,416	0,032
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	36,342	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	32	2,112	0,384	10,944	50,998	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	6,443	7,621	46,24	248,737	0,193	0,171	65,635	111,91	3,684
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	79,356	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	263,763	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	343,119	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
16,1	Сырники из творога	151	11,174	5,345	13,228	129,105	0,091	0,362	0,332	216,217	1,057
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	157,248	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	61,596	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	420	15,993	7,409	76,985	383,949	0,172	0,511	2,946	312,324	4,205
	Итого за день:	1 600	45,327	41,935	254,613	1 400,087	0,731	1,155	115,538	861,915	12,428
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,18	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /