

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 11 июля 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
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	104	16,567	17,254	8,424	213,9943	0,052	0,27	0,239	154,44	0,686
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,5		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,5565	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	59,0784	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>21,727</b>	<b>20,164</b>	<b>39,788</b>	<b>357,129</b>	<b>0,16</b>	<b>0,546</b>	<b>1,373</b>	<b>394,482</b>	<b>1,844</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,2085	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>27,209</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	80,41	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,794	0,01	0,02	4	9,2	0,24
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	122,4595	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	96,9	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,4	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	96,5328	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	57,19565	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>25,091</b>	<b>12,656</b>	<b>93,243</b>	<b>479,712</b>	<b>0,391</b>	<b>0,333</b>	<b>17,631</b>	<b>176,061</b>	<b>8,303</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,13	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром	2,5/26,49/29,905	8,82	13,38	16,335	191,0205	0,008		0,14	202,395	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,72</b>	<b>17,38</b>	<b>23,435</b>	<b>257,151</b>	<b>0,048</b>	<b>0,16</b>	<b>0,92</b>	<b>355,775</b>	<b>0,229</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,276	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	127,7805	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	82,0284	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,55</b>	<b>4,14</b>	<b>65,658</b>	<b>277,265</b>	<b>0,284</b>	<b>0,195</b>	<b>26,79</b>	<b>98,248</b>	<b>3,98</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 574</b>	<b>67,119</b>	<b>54,37</b>	<b>229,474</b>	<b>1 398,465</b>	<b>0,905</b>	<b>1,249</b>	<b>170,463</b>	<b>1 036,566</b>	<b>16,006</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,11</b>	<b>0,8</b>	<b>2,332</b>	<b>173,464</b>	<b>755,229</b>	<b>14,833</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

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