

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

**Ежедневное меню на
 16 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											
144,2	Запеканка из творога	98	15,611	16,258	7,938	173,18082	0,049	0,255	0,225	145,53	0,647
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	73,8176		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	48,61362	0,046	0,017		6,67	0,551
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	128,95596	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	347	24,243	23,611	71,053	424,567	0,167	0,576	2,645	378,436	2,222
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,2	22,6008	0,002	0,048	8	22,4	0,56
	Итого:	80	0,72	0,08	7,2	22,601	0,002	0,048	8	22,4	0,56
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	140	1,307	1,587	9,8	44,28691					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	13,286	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,438		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,438		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	80,154	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	83,22	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	Напиток из св плодов	143	0,095		14,973	41,3107			2,679	2,841	0,162
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	52,99873	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	531	19,966	12,103	61,621	316,132	0,238	0,245	27,667	114,479	3,686
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	56,794	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	213,9411	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	180	8,94	11,965	57,32	270,735	0,091	0,196	0,78	172,94	1,486
Ужин											
58	Икра кабачковая+	61	1,373	4,728	7,473	49,65095	0,031	0,031	10,873	26,932	0,747
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	145,6861	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	114,79104	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	51,684	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	421	13,873	10,638	92,373	361,812	0,196	0,266	13,292	147,726	4,927
	Итого за день:	1 559	67,742	58,396	289,567	1 395,847	0,694	1,33	52,385	835,98	12,881
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,162	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /