

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

**Ежедневное меню на
 23 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
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	35,143/5/15	2,464	3,859	28,355	158,073	0,049	0,029	0,471	10,309	0,677
	Итого:	364	12,871	9,665	79,682	460,566	0,14	0,263	1,555	218,369	2,887
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	300	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	33,74	0,601
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	15,892	0,044	0,058	116	4,64	0,029
72,1	Борщ украинский	130	1,3	3,9	8,32	73,753	0,035	0,035	7,748	19,491	0,641
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св. плодов	132	0,088		13,821	52,237			2,473	2,622	0,15
0,09	Хлеб ржаной	32	2,112	0,384	10,944	56,664	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	7,24	8,902	52,975	319,856	0,235	0,227	149,788	111,825	3,129
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	180	4,62	4,63	25,1	155,92	0,048	0,163	0,78	155,63	0,205
Ужин											
16,1	Сырники из творога	159	11,766	5,629	13,928	151,05	0,095	0,382	0,35	227,672	1,113
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	419	16,473	7,309	76,642	426,57	0,179	0,522	2,933	318,075	4,293
	Итого за день:	1 820	41,654	30,506	255,088	1 443,332	0,631	1,185	158,056	837,639	11,115
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,126	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /