

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

**Ежедневное меню на  
 18 июня 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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	184,667	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	59,776	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	56,572	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>12,763</b>	<b>6,086</b>	<b>65,804</b>	<b>301,014</b>	<b>0,18</b>	<b>0,253</b>	<b>1,104</b>	<b>222,93</b>	<b>2,428</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	65,944	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>65,944</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>33,74</b>	<b>0,601</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,575	0,01	0,01	2	9,2	0,24
72,1	Борщ украинский	130	1,3	3,9	8,32	60,478	0,035	0,035	7,748	19,491	0,641
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,074	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
106,1	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	131,167	0,02	0,01		1,93	0,41
	Оладьи из печени	60									
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,46			0,2	3,6	0,04
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,938		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	48,675			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	43,56	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>9,95</b>	<b>10,48</b>	<b>66,366</b>	<b>325,471</b>	<b>0,122</b>	<b>0,12</b>	<b>22,806</b>	<b>93,857</b>	<b>3,1</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	72,302	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	33	5,544	8,762	55,242	264,349	0,056	0,04		21,516	1,558
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>9,964</b>	<b>13,295</b>	<b>63,289</b>	<b>336,651</b>	<b>0,101</b>	<b>0,221</b>	<b>0,884</b>	<b>195,347</b>	<b>1,637</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	128	9,472	4,531	11,213	99,712	0,077	0,307	0,282	183,283	0,896
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	69,93	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	143,27	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>384</b>	<b>15,451</b>	<b>7,221</b>	<b>83,856</b>	<b>370,968</b>	<b>0,206</b>	<b>0,516</b>	<b>3,035</b>	<b>334,997</b>	<b>4,068</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 803</b>	<b>48,577</b>	<b>37,082</b>	<b>300,004</b>	<b>1 400,049</b>	<b>0,64</b>	<b>1,12</b>	<b>30,829</b>	<b>880,871</b>	<b>11,835</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,156</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

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