

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

**Ежедневное меню на
 25 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
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	197,767	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	74,468		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	52,317	0,05	0,019		7,13	0,589
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	130,722	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	351	21,844	21,061	88,419	455,274	0,177	0,545	2,586	355,146	2,573
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,687	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,687	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	7,918	0,025	0,025	12,5	7	0,45
249,1	Уха с крупой	120	1,12	1,36	8,4	38,48	0,048	0,032	4,448	9,672	0,512
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	16,835	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	74,481	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	61	9,862	5,998	5,998	85,766	0,041	0,081	0,092	24,929	0,671
123,1	Компот из свежих плодов	141	0,564	0,376	28,204	82,874	0,009	0,009	46,53	4,85	0,667
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	56,345	0,075	0,032		15,05	1,677
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	21,79	12,22	74,876	363,587	0,319	0,312	87,349	134,266	5,227
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	65,248	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	44	3,696	5,841	36,828	159,039	0,037	0,026		14,344	1,038
	Итого:	214	8,116	10,374	44,875	224,288	0,083	0,208	0,884	188,175	1,118
Ужин											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	6,792	43,992	224,331	0,09	0,06	0,096	141,336	1,14
139,1	Напиток из св плодов	181	0,121		18,952	53,005			3,391	3,596	0,205
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	55,885	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	393	13,017	7,304	77,536	333,22	0,165	0,092	3,487	159,865	3,009
	Итого за день:	1 590	64,796	50,99	293,055	1 400,056	0,765	1,172	218,055	849,452	13,577
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,196	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /