

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            |
| <b>Завтрак</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>351</b>   | <b>21,844</b>       | <b>21,061</b> | <b>88,419</b>  | <b>455,274</b>                 | <b>0,177</b> | <b>0,545</b> | <b>2,586</b>   | <b>355,146</b>           | <b>2,573</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,29               | Яблоко                           | 75           | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 23,687                         | 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>23,687</b>                  | <b>0,022</b> | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>12</b>                | <b>1,65</b>   |
| <b>Обед</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>557</b>   | <b>21,79</b>        | <b>12,22</b>  | <b>74,876</b>  | <b>363,587</b>                 | <b>0,319</b> | <b>0,312</b> | <b>87,349</b>  | <b>134,266</b>           | <b>5,227</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>214</b>   | <b>8,116</b>        | <b>10,374</b> | <b>44,875</b>  | <b>224,288</b>                 | <b>0,083</b> | <b>0,208</b> | <b>0,884</b>   | <b>188,175</b>           | <b>1,118</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>393</b>   | <b>13,017</b>       | <b>7,304</b>  | <b>77,536</b>  | <b>333,22</b>                  | <b>0,165</b> | <b>0,092</b> | <b>3,487</b>   | <b>159,865</b>           | <b>3,009</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 590</b> | <b>64,796</b>       | <b>50,99</b>  | <b>293,055</b> | <b>1 400,056</b>               | <b>0,765</b> | <b>1,172</b> | <b>218,055</b> | <b>849,452</b>           | <b>13,577</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>68,961</b>       | <b>55,471</b> | <b>275,535</b> | <b>1 400,196</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. /