

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 3 июня 2025 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,50	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	361	13,336	5,819	65,431	368,09	0,23	0,417	1,764	377,562	2,007
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,50	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	330	0,54		24,828	96,50	0,036	0,012	3,6	39,138	0,721
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,60	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
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	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	91,50	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3,00			0,2	3,6	0,04
	Оладьи из печени	60									
140,1	Напиток яблочный	140	0,093	0,093	16,617	63,69	0,009		28,859	3,136	0,439
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	545	9,125	12,043	53,992	351,09	0,208	0,182	64,507	127,916	3,931
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	40	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	210	5,38	5,373	32,047	192,33	0,055	0,185	0,884	176,831	0,259
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,50	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	200	0,027		24,68	104,67		0,04	35,2	8,747	1,867
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,087	6,682	55,748	338,97	0,148	0,422	35,606	233,574	4,417
	Итого за день:	1 846	41,468	29,918	232,046	1 346,99	0,677	1,218	106,361	955,02	11,335
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,14	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /