

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 26 марта 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	200,112	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	66,08184	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	29,67/15	2,054	3,215	23,629	115,91976	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	355	12,46	9,022	74,956	382,114	0,172	0,259	1,497	224,391	2,404
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,8788	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	36,9512	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
82,1	Суп крестьянский с крупой	140	1,4	2,987	7,467	55,44	0,037	0,019	4,695	15,96	0,457
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	98,824	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,12	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	45,2716			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	48,30584	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	538	11,028	11,497	57,074	329,585	0,146	0,12	21,43	91,864	3,794
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,59224	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	68,7456	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	146,338	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	128	20,39	21,235	10,368	272,67328	0,064	0,333	0,294	190,08	0,845
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,2		0,04	0,12	24,68	0,08
132	Кисель из кураги	200	1,067		38,672	145,18856		0,027	0,4	24,653	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	398	24,897	23,315	68,72	515,366	0,134	0,429	0,814	253,413	3,085
	Итого за день:	1 566	54,2	49,148	232,871	1 397,282	0,534	0,994	69,625	771,249	9,722
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,141	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Повар: _____ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./