

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>12,46</b>	<b>9,022</b>	<b>74,956</b>	<b>382,114</b>	<b>0,172</b>	<b>0,259</b>	<b>1,497</b>	<b>224,391</b>	<b>2,404</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,8788	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>23,879</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>11,028</b>	<b>11,497</b>	<b>57,074</b>	<b>329,585</b>	<b>0,146</b>	<b>0,12</b>	<b>21,43</b>	<b>91,864</b>	<b>3,794</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>146,338</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>24,897</b>	<b>23,315</b>	<b>68,72</b>	<b>515,366</b>	<b>0,134</b>	<b>0,429</b>	<b>0,814</b>	<b>253,413</b>	<b>3,085</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 566</b>	<b>54,2</b>	<b>49,148</b>	<b>232,871</b>	<b>1 397,282</b>	<b>0,534</b>	<b>0,994</b>	<b>69,625</b>	<b>771,249</b>	<b>9,722</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,464</b>	<b>54,609</b>	<b>275,7</b>	<b>1 400,141</b>	<b>0,902</b>	<b>2,211</b>	<b>155,859</b>	<b>784,436</b>	<b>14,935</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Бардаховская Е. Н./

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