

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

**Ежедневное меню на  
 21 мая 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	170,55	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	56,31975	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	35,083/10	2,054	3,215	23,629	98,79525	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>325,665</b>	<b>0,132</b>	<b>0,259</b>	<b>1,477</b>	<b>216,651</b>	<b>2,774</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	64,1655	0,039	0,098	9,8	7,84	1,176
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>248</b>	<b>1,47</b>	<b>0,098</b>	<b>20,58</b>	<b>64,166</b>	<b>0,039</b>	<b>0,098</b>	<b>9,8</b>	<b>14,59</b>	<b>1,177</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,42	0,02	0,02	10	5,6	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	46,125	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		19,275	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,085			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,125			0,1	1,8	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,45		0,01	5	11,15	0,08
106,1	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	119,97	0,02	0,01		1,93	0,41
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	76,95	0,143		15,28	19,82	3,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	38,58375			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	29	1,914	0,348	9,918	38,514	0,051	0,022		10,15	1,131
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>16,511</b>	<b>15,468</b>	<b>67</b>	<b>352,948</b>	<b>0,269</b>	<b>0,117</b>	<b>44,025</b>	<b>110,253</b>	<b>6,395</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	66,12975	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	219,8025	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>285,932</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	132	9,768	4,673	11,563	94,05	0,079	0,317	0,29	189,011	0,924
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	98,4	0,07	0,152	0,4	122,8	0,08
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,8	0,533	40,005	119,13975	0,013	0,013	66	6,88	0,947
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	54,87	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>16,176</b>	<b>9,102</b>	<b>87,905</b>	<b>366,46</b>	<b>0,235</b>	<b>0,513</b>	<b>66,69</b>	<b>333,157</b>	<b>3,563</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 759</b>	<b>56,077</b>	<b>46,189</b>	<b>308,707</b>	<b>1 395,171</b>	<b>0,771</b>	<b>1,204</b>	<b>122,876</b>	<b>868,042</b>	<b>15,404</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,184</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. /