

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
Завтрак											
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
	Итого:	355	12,46	9,022	74,956	325,665	0,132	0,259	1,477	216,651	2,774
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	248	1,47	0,098	20,58	64,166	0,039	0,098	9,8	14,59	1,177
Обед											
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
	Итого:	553	16,511	15,468	67	352,948	0,269	0,117	44,025	110,253	6,395
Полдник											
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
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	285,932	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
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
	Итого:	403	16,176	9,102	87,905	366,46	0,235	0,513	66,69	333,157	3,563
	Итого за день:	1 759	56,077	46,189	308,707	1 395,171	0,771	1,204	122,876	868,042	15,404
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,184	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /