

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

**Ежедневное меню на
 12 ноября 2024 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | 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 |
| 34 | Чай с молоком | 160 | 1,707 | 1,707 | 13,227 | 75,09 | 0,011 | 0,064 | 0,384 | 60 | 0,949 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 30,303/10 | 1,811 | 2,858 | 20,044 | 113,46 | 0,036 | 0,022 | 0,073 | 7,927 | 0,633 |
| | Итого: | 350 | 12,218 | 8,665 | 71,37 | 415,95 | 0,167 | 0,256 | 1,177 | 223,727 | 2,472 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 75 | 0,6 | 0,3 | 6,075 | 35,30 | 0,015 | 0,03 | 135 | 30 | 0,6 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,3 | 6,075 | 35,30 | 0,015 | 0,03 | 135 | 30 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 41,1 | Салат из свежих огурцов | 29 | 0,218 | 2,175 | 0,508 | 22,55 | 0,015 | 0,007 | 1,9 | 4,626 | 0,138 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 150 | 2,3 | 2,5 | 9,2 | 68,90 | 0,04 | 0,03 | 4,67 | 29,74 | 0,96 |
| 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 | 110 | 2,246 | 3,52 | 14,988 | 100,65 | 0,101 | 0,083 | 13,319 | 27,115 | 0,743 |
| | Оладьи из печени | 60 | | | | | | | | | |
| 183 | Соус сметанный | 20 | 0,32 | 0,4 | 1,12 | 9,68 | | 0,008 | 0,008 | 4,416 | 0,032 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 130 | 0,087 | | 13,612 | 51,45 | | | 2,435 | 2,583 | 0,147 |
| 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: | 542 | 7,43 | 9,575 | 50,027 | 314,33 | 0,208 | 0,17 | 32,372 | 117,719 | 3,437 |
| 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 | 30 | 0,72 | 0,63 | 18 | 78,12 | 0,008 | 0,003 | | 2,25 | 0,135 |
| | Итого: | 200 | 5,14 | 5,163 | 26,047 | 166,29 | 0,053 | 0,184 | 0,884 | 176,081 | 0,214 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 98 | 15,611 | 16,258 | 7,938 | 237,23 | 0,049 | 0,255 | 0,225 | 145,53 | 0,647 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 1 | 2 | 7,5 | 50,00 | | 0,05 | 0,15 | 30,85 | 0,1 |
| 132 | Кисель из кураги | 180 | 0,96 | | 34,805 | 148,49 | | 0,024 | 0,36 | 22,188 | 0,54 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,80 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 358 | 20,211 | 18,738 | 63,923 | 506,52 | 0,119 | 0,359 | 0,735 | 212,568 | 2,847 |
| | Итого за день: | 1 525 | 45,599 | 42,441 | 217,442 | 1 438,39 | 0,562 | 0,999 | 170,168 | 760,095 | 9,57 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63,387 | 53,903 | 270,809 | 1 400,15 | 0,893 | 2,092 | 165,477 | 768,107 | 15,386 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./