

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

**Ежедневное меню на
 1 октября 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,90	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
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	25,151/15,999	1,856	2,93	20,545	116,29	0,037	0,022	0,075	8,125	0,649
	Итого:	351	12,163	9,636	72,971	432,28	0,228	0,246	1,149	217,615	2,848
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	66,35	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
	Итого:	76	1,14	0,076	15,96	66,35	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	23,33	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
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
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
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:	553	8,998	11,92	50,794	344,35	0,233	0,196	32,288	107,009	3,211
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	180	4,62	4,63	25,1	155,92	0,048	0,163	0,78	155,63	0,205
Ужин											
16,1	Сырники из творога	131	9,694	4,637	11,476	124,45	0,079	0,314	0,288	187,579	0,917
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:	391	14,294	7,117	67,46	393,74	0,149	0,418	0,798	254,617	3,117
	Итого за день:	1 551	41,214	33,38	232,286	1 392,64	0,688	1,099	42,614	740,951	10,293
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,17	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./