

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 2 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            |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 8,1                | каша кукурузная на молоке           | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 181,92                         | 0,08         | 0,17         | 0,7            | 148,06                   | 1,26          |
| 35,1               | Кофейный напиток                    | 180          | 2,28                | 1,44          | 12,854         | 55,60                          | 0,06         | 0,228        | 1,044          | 214,632                  | 0,528         |
| 0,25               | Батон нарезной                      | 31           | 2,356               | 0,279         | 14,477         | 56,95                          | 0,05         | 0,019        |                | 7,13                     | 0,589         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>361</b>   | <b>13,336</b>       | <b>5,819</b>  | <b>65,431</b>  | <b>294,47</b>                  | <b>0,19</b>  | <b>0,417</b> | <b>1,744</b>   | <b>369,822</b>           | <b>2,377</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,23               | Груша                               | 100          | 0,4                 | 0,029         | 9,5            | 32,44                          | 0,02         | 0,029        | 5              | 19                       | 2,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>          | <b>0,029</b>  | <b>9,5</b>     | <b>32,44</b>                   | <b>0,02</b>  | <b>0,029</b> | <b>5</b>       | <b>19</b>                | <b>2,3</b>    |
| <b>Обед</b>        |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 40,1               | Салат с огурцами и помидорами+      | 40           | 0,4                 | 3,1           | 1              | 26,32                          | 0,01         | 0,02         | 5,67           | 13,25                    | 0,25          |
| 74,1               | Щи из квашеной капусты с картофелем | 149          | 1,033               | 2,91          | 5,056          | 40,41                          | 0,03         | 0,487        | 11,006         | 25,827                   | 0,477         |
| 0,13               | Сметана в суп                       | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 5,42                           |              |              | 0,04           | 5,4                      |               |
| 222                | Зелень в суп                        | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,48                           |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                   | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,48                           |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 107,1              | Рис, припущенный с томатом          | 100          | 2,58                | 2,25          | 23,4           | 108,46                         | 0,025        | 0,017        | 0,63           | 4,3                      | 0,425         |
| 117,1              | Суфле из кур                        | 62           | 9,734               | 9,093         | 2,552          | 104,52                         | 0,031        | 0,103        | 0,072          | 27,042                   | 0,889         |
| 0,2                | Чеснок+                             | 2            | 0,14                | 0,02          | 0,6            | 2,40                           |              |              | 0,2            | 3,6                      | 0,04          |
| 140,1              | Напиток яблочный                    | 140          | 0,093               | 0,093         | 16,617         | 50,95                          | 0,009        |              | 28,859         | 3,136                    | 0,439         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                         | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 56,66                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 0,01               | Соль                                | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>546</b>   | <b>16,9</b>         | <b>18,567</b> | <b>63,245</b>  | <b>396,11</b>                  | <b>0,175</b> | <b>0,677</b> | <b>56,477</b>  | <b>129,895</b>           | <b>4,326</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281                | Кефир                               | 151          | 4,379               | 3,775         | 6,04           | 60,40                          | 0,06         | 0,262        | 1,057          | 181,2                    | 0,151         |
| 147,2              | Оладьи                              | 70           | 4,783               | 2,917         | 29,633         | 117,69                         | 0,093        | 0,035        |                | 12,81                    | 0,933         |
| 182,3              | Соус сладкий                        | 42           | 3,024               | 3,57          | 23,31          | 110,21                         | 0,074        | 0,16         | 0,42           | 128,94                   | 0,084         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>263</b>   | <b>12,186</b>       | <b>10,262</b> | <b>58,983</b>  | <b>288,30</b>                  | <b>0,228</b> | <b>0,456</b> | <b>1,477</b>   | <b>322,95</b>            | <b>1,168</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 247,3              | Винегрет овощной                    | 120          | 1,77                | 10,74         | 8,61           | 110,59                         | 0,06         | 0,03         | 4,8            | 22,56                    | 0,81          |
| 15,1               | Омлет натуральный                   | 110          | 11                  | 11,367        | 2,2            | 123,20                         | 0,055        | 0,312        | 0,165          | 75,167                   | 1,76          |
| 123,1              | Компот из свежих плодов             | 150          | 0,6                 | 0,4           | 30,004         | 95,31                          | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16                     | 0,71          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                      | 29           | 2,552               | 0,464         | 13,224         | 54,75                          | 0,068        | 0,029        |                | 13,533                   | 1,508         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>409</b>   | <b>15,922</b>       | <b>22,971</b> | <b>54,038</b>  | <b>383,86</b>                  | <b>0,193</b> | <b>0,381</b> | <b>54,465</b>  | <b>116,42</b>            | <b>4,788</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>1 679</b> | <b>58,745</b>       | <b>57,648</b> | <b>251,198</b> | <b>1 395,18</b>                | <b>0,805</b> | <b>1,96</b>  | <b>119,163</b> | <b>958,087</b>           | <b>14,959</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>    |              | <b>63,226</b>       | <b>53,282</b> | <b>270,814</b> | <b>1 400,15</b>                | <b>0,887</b> | <b>2,145</b> | <b>163,104</b> | <b>765,837</b>           | <b>15,287</b> |

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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