

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

**Ежедневное меню на
 29 октября 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	205,57	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	66,97	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	30,857/10	1,856	2,93	20,545	104,46	0,037	0,022	0,075	8,125	0,649
	Итого:	351	12,263	8,736	71,871	377,00	0,188	0,266	1,159	207,575	3,588
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	82	1,23	0,082	17,22	65,14	0,033	0,082	8,2	6,56	0,984
	Итого:	82	1,23	0,082	17,22	65,14	0,033	0,082	8,2	6,56	0,984
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,13	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	140	1,176	2,865	9,287	61,53	0,056	0,037	4,219	14,812	0,541
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	91,59	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,81		0,008	0,008	4,416	0,032
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	93,96	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	29	1,914	0,348	9,918	46,73	0,051	0,022		10,15	1,131
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	6,776	8,14	62,656	315,02	0,226	0,198	74,486	108,905	3,549
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	80,24	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	71,09	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	151,33	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	286,38	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,027		24,68	95,25		0,04	35,2	8,747	1,867
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	24,376	24,047	56,39	491,55	0,135	0,458	35,649	246,647	4,385
	Итого за день:	1 585	49,784	46,169	234,184	1 400,04	0,635	1,189	120,377	745,768	12,72
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,17	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /