

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 2 сентября 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/30,967	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,024	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	351	12,421	18,153	48,393	402,624	0,195	0,457	2,76	324,618	2,201
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,01	0,02	3,9	8,97	0,234
82,1	Суп крестьянский с пшеном	130	0,919	1,291	4,879	34,84	0,026	0,017	4,29	11,18	0,312
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	170	11,636	7,052	11,686	156,148	0,076	0,642	90,163	19,267	1,259
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
143,1	Напиток из плодов шиповника	140	0,467		12,329	47,88	0,009	0,093	153,925	8,68	3,537
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	19,125	11,006	45,514	355,319	0,199	0,847	262,286	103,553	7,41
Полдник											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	199	7,178	4,954	30,015	192,636	0,087	0,048	0,618	194,903	0,963
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	41	0,451	0,082	1,558	8,774	0,021	0,021	10,25	5,74	0,369
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
129,1	Кисель из ягод	160	0,107		22,086	92,331			0,096	5,184	0,128
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	402	22,439	14,949	47,198	418,215	0,348	0,051	21,821	71,495	3,528
	Итого за день:	1 660	61,613	49,061	191,81	1 449,214	0,859	1,414	290,486	721,558	14,702
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,164	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./