

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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>12,421</b>	<b>18,153</b>	<b>48,393</b>	<b>402,624</b>	<b>0,195</b>	<b>0,457</b>	<b>2,76</b>	<b>324,618</b>	<b>2,201</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>19,125</b>	<b>11,006</b>	<b>45,514</b>	<b>355,319</b>	<b>0,199</b>	<b>0,847</b>	<b>262,286</b>	<b>103,553</b>	<b>7,41</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>7,178</b>	<b>4,954</b>	<b>30,015</b>	<b>192,636</b>	<b>0,087</b>	<b>0,048</b>	<b>0,618</b>	<b>194,903</b>	<b>0,963</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>22,439</b>	<b>14,949</b>	<b>47,198</b>	<b>418,215</b>	<b>0,348</b>	<b>0,051</b>	<b>21,821</b>	<b>71,495</b>	<b>3,528</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 660</b>	<b>61,613</b>	<b>49,061</b>	<b>191,81</b>	<b>1 449,214</b>	<b>0,859</b>	<b>1,414</b>	<b>290,486</b>	<b>721,558</b>	<b>14,702</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,164</b>	<b>0,796</b>	<b>2,349</b>	<b>171,418</b>	<b>742,613</b>	<b>14,606</b>

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

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