

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 13 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>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 17,7               | Суп молочный с крупой (геркулес) | 150          | 4,44                | 4,45          | 13,45          | 92,101                         | 0,09         | 0,15         | 0,68           | 124,2                    | 0,49          |
| 0,3                | Яйцо отварное                    | 27           | 3,073               | 2,783         | 0,169          | 31,03                          | 0,002        | 0,008        |                |                          |               |
| 268                | Бутерброды с маслом              | 10/30        | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 112,353                        | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                      | 0,62          |
| 36,2               | Какао на молоке                  | 150          | 3,46                | 3,1           | 13,994         | 81,116                         | 0,06         |              | 1,95           | 180,34                   | 0,18          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>367</b>   | <b>13,423</b>       | <b>17,883</b> | <b>42,233</b>  | <b>316,6</b>                   | <b>0,202</b> | <b>0,188</b> | <b>2,63</b>    | <b>313,84</b>            | <b>1,29</b>   |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,29               | Яблоко                           | 75           | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 26,568                         | 0,022        | 0,015        | 123,75         | 12                       | 1,65          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>75</b>    | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>   | <b>7,35</b>    | <b>26,568</b>                  | <b>0,022</b> | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>12</b>                | <b>1,65</b>   |
| <b>Обед</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 58                 | Икра кабачковая+                 | 49           | 1,103               | 3,798         | 6,003          | 45,347                         | 0,025        | 0,025        | 8,734          | 21,634                   | 0,6           |
| 70,1               | Борщ сибирский                   | 130          | 1,993               | 2,167         | 7,973          | 49,562                         | 0,035        | 0,026        | 4,047          | 25,775                   | 0,832         |
| 0,13               | Сметана в суп                    | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 5,627                          |              |              | 0,04           | 5,4                      |               |
| 222                | Зелень в суп                     | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,498                          |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,498                          |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 104,2              | Картофельное пюре                | 110          | 2,246               | 3,52          | 14,988         | 83,54                          | 0,101        | 0,083        | 13,319         | 27,115                   | 0,743         |
| 116,1              | Суфле рыбное                     | 60           | 9,62                | 1,83          | 0,08           | 45,833                         | 0,05         | 0,08         | 0,42           | 24,45                    | 0,57          |
| 0,44               | Сок фруктовый                    | 150          | 0,45                |               | 20,69          | 66,749                         | 0,03         | 0,01         | 3              | 26,99                    | 0,6           |
| 0,09               | Хлеб ржаной                      | 41           | 2,706               | 0,492         | 14,022         | 60,259                         | 0,072        | 0,031        |                | 14,35                    | 1,599         |
| 0,01               | Соль                             | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>553</b>   | <b>18,398</b>       | <b>12,426</b> | <b>64,095</b>  | <b>357,912</b>                 | <b>0,312</b> | <b>0,274</b> | <b>39,561</b>  | <b>179,053</b>           | <b>5,191</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 284,1              | Снежок                           | 166          | 4,648               | 5,644         | 18,26          | 118,491                        | 0,05         | 0,022        | 1,494          | 200,86                   | 0,166         |
| 301                | Булочка российская               | 70           | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 193,473                        | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                    | 0,687         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>236</b>   | <b>9,608</b>        | <b>9,024</b>  | <b>63,99</b>   | <b>311,964</b>                 | <b>0,13</b>  | <b>0,102</b> | <b>1,544</b>   | <b>220,51</b>            | <b>0,853</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 204,1              | Гречка рассыпчатая               | 100          | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 119,578                        | 0,16         | 0,086        |                | 13,03                    | 3,06          |
| 236,1              | Печень по – строгановски         | 60           | 7,12                | 6,32          | 4,32           | 85,158                         | 0,143        |              | 15,28          | 19,82                    | 3,21          |
| 123,1              | Компот из свежих плодов          | 180          | 0,72                | 0,48          | 36,005         | 118,663                        | 0,012        | 0,012        | 59,4           | 6,192                    | 0,852         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 58,764                         | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями           | 41           | 0,328               | 0,041         | 1,025          | 4,798                          | 0,01         | 0,021        | 4,1            | 9,43                     | 0,246         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>411</b>   | <b>16,818</b>       | <b>8,881</b>  | <b>85,42</b>   | <b>386,962</b>                 | <b>0,395</b> | <b>0,149</b> | <b>78,78</b>   | <b>62,472</b>            | <b>8,928</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 642</b> | <b>58,277</b>       | <b>48,245</b> | <b>263,088</b> | <b>1 400,006</b>               | <b>1,061</b> | <b>0,728</b> | <b>246,265</b> | <b>787,875</b>           | <b>17,912</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>61,22</b>        | <b>49,163</b> | <b>217,42</b>  | <b>1 400,193</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./