

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

**Ежедневное меню на  
 16 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
266	Бутерброды с джемом	30/15	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>6,694</b>	<b>7,325</b>	<b>36,469</b>	<b>278,727</b>	<b>0,121</b>	<b>0,205</b>	<b>1,153</b>	<b>133,231</b>	<b>2,075</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
492	Язык отварной	70	15,668	9,812		150,033	0,053	0,133		30,494	1,196
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>25,528</b>	<b>18,071</b>	<b>58,569</b>	<b>496,719</b>	<b>0,205</b>	<b>0,237</b>	<b>17,985</b>	<b>125,123</b>	<b>5,127</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
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	50	3,214	4,457	16,371	118,571	0,043	0,057	0,129	15	0,657
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>7,535</b>	<b>8,182</b>	<b>22,629</b>	<b>194,065</b>	<b>0,073</b>	<b>0,077</b>	<b>0,576</b>	<b>199,76</b>	<b>0,806</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	128,1	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,205</b>	<b>4,99</b>	<b>77,798</b>	<b>376,89</b>	<b>0,219</b>	<b>0,223</b>	<b>20,945</b>	<b>113,303</b>	<b>4,245</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 552</b>	<b>47,261</b>	<b>38,59</b>	<b>202,59</b>	<b>1 376,813</b>	<b>0,633</b>	<b>0,763</b>	<b>44,409</b>	<b>585,667</b>	<b>13,978</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,105</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./