

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

**Ежедневное меню на
 17 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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	166,838	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	16,825	11,077	74,462	465,424	0,238	0,461	2,93	369,571	2,25
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	130	1,092	2,661	8,623	62,79	0,052	0,035	3,917	13,754	0,503
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
140,2	Напиток из груш	140	0,093	0,093	10,097	37,688	0,009		28,859	3,136	0,439
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	8,997	9,406	46,77	305,021	0,231	0,203	60,143	110,211	3,562
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
	Итого:	191	6,184	7,321	25,624	190,748	0,063	0,194	0,884	180,677	0,575
Ужин											
16,1	Сырники из творога	132	9,768	4,673	11,563	125,4	0,079	0,317	0,29	189,011	0,924
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	134,48	0,072	0,156	0,41	125,87	0,082
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	383	15,552	8,638	48,034	379,64	0,221	0,515	0,796	333,729	3,37
	Итого за день:	1 554	47,588	36,472	202,239	1 372,843	0,776	1,388	188,504	1 006,187	11,406
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,167	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /