

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

**Ежедневное меню на  
 30 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	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,817/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,839</b>	<b>17,294</b>	<b>48,607</b>	<b>405,62</b>	<b>0,204</b>	<b>0,466</b>	<b>2,83</b>	<b>416,785</b>	<b>1,285</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	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>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	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	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
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>552</b>	<b>29,171</b>	<b>11,238</b>	<b>70,067</b>	<b>479,33</b>	<b>0,373</b>	<b>0,424</b>	<b>179,655</b>	<b>126,2</b>	<b>11,185</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>11,479</b>	<b>8,179</b>	<b>21,529</b>	<b>205,23</b>	<b>0,077</b>	<b>0,091</b>	<b>2,25</b>	<b>195,586</b>	<b>2,407</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
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
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,10	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
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>411</b>	<b>22,319</b>	<b>14,987</b>	<b>37,186</b>	<b>373,48</b>	<b>0,337</b>	<b>0,041</b>	<b>15,585</b>	<b>74,851</b>	<b>4,027</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 588</b>	<b>77,838</b>	<b>51,727</b>	<b>184,739</b>	<b>1 495,67</b>	<b>1,013</b>	<b>1,037</b>	<b>324,07</b>	<b>825,422</b>	<b>20,555</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,14</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. /