

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 15 октября 2024 г.**

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Суфле творожное | 60 | 8,6 | 4,6 | 8,9 | 109,4 | 0,03 | 0,13 | 0,16 | 77,75 | 0,33 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 10 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 255 | 13,15 | 13,75 | 35,732 | 313,32 | 0,13 | 0,36 | 1,06 | 272,08 | 1,41 |
| | завтрак 2-ой | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 82,1 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,5 | 3,2 | 8 | 67,5 | 0,04 | 0,02 | 5,03 | 17,1 | 0,49 |
| 1 | Мясо для супа | 5 | 1,3 | 0,85 | | 12,85 | 0,003 | 0,008 | | 1,5 | 0,075 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,78 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222 | Зелень в суп | 3 | 0,15 | 0,03 | 0,24 | 1,8 | | 0,03 | 15 | 33,45 | 0,24 |
| 492 | Язык отварной | 60 | 13,43 | 8,41 | | 128,6 | 0,045 | 0,114 | | 26,138 | 1,025 |
| 1 | Соус томатный | 60 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 48 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 100 | 8,16 | 2,88 | 49,91 | 152,9 | 0,153 | 0,06 | | 18,74 | 1,086 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 150 | 0,116 | 0,114 | 18,08 | 73,93 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 617 | 28,896 | 19,364 | 96,27 | 571,49 | 0,353 | 0,304 | 81,25 | 153,808 | 6,082 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 1 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| 1 | Сырная палочка | 50 | 6,14 | 18,31 | 24,91 | 289,2 | 0,069 | 0,069 | 0,11 | 97,22 | 0,589 |
| | Итого: | 200 | 10,49 | 22,06 | 31,21 | 365,2 | 0,099 | 0,089 | 0,56 | 283,22 | 0,739 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 0,3 | Яйцо | 65 | 8,138 | 7,371 | 0,449 | 100,685 | 0,005 | 0,022 | | | |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,23 | 6,13 | 13,78 | 118,8 | 0,11 | 0,11 | 28,81 | 35,06 | 1,1 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника | 150 | 0,02 | | 18,51 | 78,5 | | 0,03 | 26,4 | 6,56 | 1,4 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,25 | 0,044 | 0,019 | | 8,75 | 0,975 |
| | Итого: | 390 | 12,038 | 13,801 | 41,289 | 342,235 | 0,159 | 0,181 | 55,21 | 50,37 | 3,475 |
| | Итого за день: | 1 537 | 64,604 | 69,005 | 211,85 | 1 624,255 | 0,762 | 0,948 | 261,83 | 771,478 | 13,356 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63 | 52,994 | 226,909 | 1 604,621 | 0,789 | 0,984 | 127,963 | 759,104 | 13,978 |

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.