

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 10 июля 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	331	11,221	4,454	63,512	342,836	0,132	0,191	2,875	161,34	2,529
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,02	Бананы	74	1,11	0,074	15,54	64,602	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
	Итого:	224	1,11	0,074	15,54	64,602	0,03	0,074	7,4	12,67	0,889
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клѣцки	15	0,59	0,49	2,87	18,2	0,011	0,009		2	0,12
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	514	19,462	9,364	49,728	356,952	0,245	1,611	102,09	142,01	5,385
Полдник											
281	Кефир	166	4,814	4,15	6,64	83	0,066	0,288	1,162	199,2	0,166
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	35	2,19	1,27	14,2	77	0,04	0,02	0,24	7,4	0,44
	Итого:	201	7,004	5,42	20,84	160	0,106	0,308	1,402	206,6	0,606
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,875	1,25	41,125	0,013	0,025	7,088	16,563	0,313
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	198	0,792	0,528	39,605	157,265	0,013	0,013	65,34	6,811	0,937
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	398	15,932	17,283	56,935	437,19	0,156	0,408	72,608	119,374	4,73
	Итого за день:	1 668	54,729	36,595	206,555	1 361,58	0,668	2,591	186,375	641,994	14,139
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,183	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /