

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

**Ежедневное меню на
 24 июля 2024 г.**

№ рецептуры	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											
	Лапшевник с творогом .	150	11,1	6,6	28,9	219,6	0,92	3,042	0,26	95,34	1,08
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	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	13,545	6,945	53,845	332,74	0,97	3,062	2,435	108,39	2,33
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками	130	0,953	2,513	5,287	46,713	0,017	0,017	4,602	21,025	0,537
300,2	Клецки	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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	532	19,503	8,993	49,231	351,863	0,248	1,626	105,382	147,275	5,464
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,347	1,4	240	0,2
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	260	10,051	7,897	47,197	299,8	0,149	0,415	1,443	256,843	0,789
Ужин											
58	Икра кабачковая+	71	1,598	5,503	8,698	79,165	0,036	0,036	12,656	31,347	0,87
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,2	Компот из свежих плодов груш	180	0,144		10,894	41,616	0,006	0,01	0,774	14,352	0,882
0,1	Хлеб пшеничный	34	2,992	0,544	15,504	80,24	0,079	0,034		15,867	1,768
	Итого:	395	15,733	17,413	37,295	355,021	0,176	0,391	13,595	136,732	5,28
	Итого за день:	1 597	60,033	41,329	204,368	1 409,264	1,575	5,574	130,855	655,64	14,823
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,163	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /