

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

**Ежедневное меню на  
 19 июня 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	177,372	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	130,13364	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	55,52508	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>16,825</b>	<b>11,077</b>	<b>74,462</b>	<b>363,031</b>	<b>0,258</b>	<b>0,471</b>	<b>2,91</b>	<b>353,221</b>	<b>3,35</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	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>24,968</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	42	0,945	3,255	5,145	36,5274	0,021	0,021	7,487	18,543	0,515
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	73,788	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	21	16,758	16,023	0,2	165,1104	0,095		2,373	24,875	1,47
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	79,51086	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	43,0716	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	47,151	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,62878	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>37,746</b>	<b>27,942</b>	<b>61,23</b>	<b>502,724</b>	<b>0,435</b>	<b>0,272</b>	<b>32,744</b>	<b>185,566</b>	<b>6,681</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	156	4,524	3,9	6,24	60,84	0,062	0,27	1,092	187,2	0,156
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	103,896	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>8,304</b>	<b>6,084</b>	<b>30,792</b>	<b>164,736</b>	<b>0,134</b>	<b>0,306</b>	<b>1,5</b>	<b>199,92</b>	<b>0,924</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	110	1,623	9,845	7,893	98,8416	0,055	0,028	4,4	20,68	0,743
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	120,12	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	65,559	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	58,9056	0,075	0,032		14,933	1,664
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>15,776</b>	<b>21,724</b>	<b>45,185</b>	<b>343,426</b>	<b>0,197</b>	<b>0,382</b>	<b>14,24</b>	<b>128,42</b>	<b>4,347</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 605</b>	<b>78,681</b>	<b>66,857</b>	<b>219,018</b>	<b>1 398,885</b>	<b>1,046</b>	<b>1,446</b>	<b>175,144</b>	<b>879,126</b>	<b>16,951</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,11</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /