

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 20 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>											
150,1	Суфле творожное	99	14,19	7,59	14,685	180,51	0,05	0,215	0,264	128,288	0,545
182,1	Соус молочный (сладкий)	35	0,7	1,4	5,25	35		0,035	0,105	21,595	0,07
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>19,014</b>	<b>11,171</b>	<b>48,358</b>	<b>366,584</b>	<b>0,108</b>	<b>0,339</b>	<b>0,801</b>	<b>224,053</b>	<b>2,234</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,102	10,2	8,16	1,224
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>89,046</b>	<b>0,041</b>	<b>0,102</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>1,224</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>16,992</b>	<b>13,974</b>	<b>55,074</b>	<b>410,222</b>	<b>0,214</b>	<b>0,312</b>	<b>200,16</b>	<b>169,67</b>	<b>7,885</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,626</b>	<b>5,932</b>	<b>41,372</b>	<b>77,969</b>	<b>0,106</b>	<b>0,202</b>	<b>0,996</b>	<b>164,78</b>	<b>0,772</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,22</b>	<b>6,43</b>	<b>81,825</b>	<b>418,978</b>	<b>0,175</b>	<b>0,195</b>	<b>63,575</b>	<b>84,082</b>	<b>3,868</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 590</b>	<b>57,382</b>	<b>37,609</b>	<b>248,049</b>	<b>1 362,798</b>	<b>0,643</b>	<b>1,149</b>	<b>275,732</b>	<b>650,745</b>	<b>15,983</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,146</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. /