

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети -ясли "Непоседы"

**Ежедневное меню на  
 13 июня 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30,469	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Чай с молоком	160	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>10,75</b>	<b>13,55</b>	<b>57,62</b>	<b>396,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>2,02</b>	<b>278,55</b>	<b>1,08</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
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	Кле́цки	15	0,59	0,49	2,87	18,2	0,011	0,009		2	0,12
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	59,141	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>20,011</b>	<b>16,765</b>	<b>66,058</b>	<b>491,221</b>	<b>0,148</b>	<b>0,178</b>	<b>48,517</b>	<b>113,862</b>	<b>4,805</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>21,275</b>	<b>19,149</b>	<b>46,581</b>	<b>491,93</b>	<b>0,145</b>	<b>0,374</b>	<b>0,479</b>	<b>203,325</b>	<b>3,478</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 283</b>	<b>52,035</b>	<b>49,463</b>	<b>170,259</b>	<b>1 379,551</b>	<b>0,453</b>	<b>0,922</b>	<b>51,017</b>	<b>595,737</b>	<b>9,363</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,189</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /