

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 22 апреля 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	96,888	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	25,934/10,201	4,349	5,723	12,74	105,49	0,044	0,053	0,061	85,838	0,061
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	138,18112	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	345	14,128	16,137	47,267	340,559	0,188	0,459	2,821	401,763	1,187
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,1688	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,6448	0,03	0,04	80	3,2	0,02
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	51,7176	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,816	2,024	0,16	30,0256	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	108,7064	0,037	0,018		3,566	0,807
492	Язык отварной	50	11,192	7,008		94,30696	0,037	0,095		21,782	0,854
275	Компот из консервированных плодов	130	0,104		19,933	71,1568	0,01	0,021	1,56	5,46	0,286
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77192	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	23,628	14,409	64,748	426,858	0,259	0,293	92,16	88,025	4,513
Полдник											
281,1	Ряженка	153	4,437	3,825	6,426	68,2176	0,031	0,02	0,459	189,72	0,153
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	169,84	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	Итого:	213	7,967	7,575	42,696	238,058	0,081	0,06	0,579	201,62	0,833
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,8776	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	214,676	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	82,896		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	64,3808	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	22,145	14,897	46,276	364,83	0,335	0,074	44,655	75,343	4,891
	Итого за день:	1 738	67,899	53,048	208,337	1 398,474	0,884	0,902	263,965	785,501	13,074
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,118	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /