

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 1 августа 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>											
269	Каша «Янтарная»	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>9,27</b>	<b>14,59</b>	<b>30,822</b>	<b>288,63</b>	<b>0,224</b>	<b>0,208</b>	<b>1,656</b>	<b>269,3</b>	<b>1,766</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	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>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Грибок из св	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
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
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>16,92</b>	<b>15,07</b>	<b>51,356</b>	<b>405,32</b>	<b>0,205</b>	<b>0,645</b>	<b>94,65</b>	<b>108,66</b>	<b>3,997</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>4,9</b>	<b>4,953</b>	<b>20,047</b>	<b>140,253</b>	<b>0,05</b>	<b>0,183</b>	<b>0,884</b>	<b>175,331</b>	<b>0,169</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
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>369</b>	<b>21,119</b>	<b>19,101</b>	<b>63,795</b>	<b>515,97</b>	<b>0,148</b>	<b>0,369</b>	<b>7,583</b>	<b>207,687</b>	<b>2,688</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 527</b>	<b>52,239</b>	<b>53,744</b>	<b>173,37</b>	<b>1 382,183</b>	<b>0,649</b>	<b>1,42</b>	<b>228,523</b>	<b>772,977</b>	<b>10,27</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,988</b>	<b>51,768</b>	<b>218,352</b>	<b>1 400,138</b>	<b>0,803</b>	<b>2,332</b>	<b>171,385</b>	<b>732,832</b>	<b>14,946</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Амирова Л. Г. /