

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 2 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	92,646	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	58	6,601	5,979	0,364	67,509	0,004	0,018			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	56,77	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	82,093	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	388	16,781	13,799	41,818	299,017	0,202	0,186	2,63	311,44	1,24
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	67	1,005	0,067	14,07	49,132	0,027	0,067	6,7	5,36	0,804
	Итого:	67	1,005	0,067	14,07	49,132	0,027	0,067	6,7	5,36	0,804
Обед											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	37,464	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	71,484	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,588	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,695			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	92,232	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	50	5,3	2,55	2,8	47,04	0,012	0,012	5,062	20,337	0,625
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	58,546	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	56,522	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	15,928	16,766	64,917	391,579	0,28	0,235	48,302	168,499	5,064
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	65,352	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	205,149	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	200	8,1	10,638	48,95	270,501	0,083	0,19	0,78	169,68	1,25
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	212,205	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	120,093	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	359	11,672	6,604	85,889	389,788	0,155	0,091	59,48	137,505	3,31
	Итого за день:	1 565	53,486	47,874	255,644	1 400,018	0,746	0,769	117,892	792,484	11,668
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,116	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /