

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>388</b>	<b>16,781</b>	<b>13,799</b>	<b>41,818</b>	<b>299,017</b>	<b>0,202</b>	<b>0,186</b>	<b>2,63</b>	<b>311,44</b>	<b>1,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	67	1,005	0,067	14,07	49,132	0,027	0,067	6,7	5,36	0,804
	<b>Итого:</b>	<b>67</b>	<b>1,005</b>	<b>0,067</b>	<b>14,07</b>	<b>49,132</b>	<b>0,027</b>	<b>0,067</b>	<b>6,7</b>	<b>5,36</b>	<b>0,804</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>15,928</b>	<b>16,766</b>	<b>64,917</b>	<b>391,579</b>	<b>0,28</b>	<b>0,235</b>	<b>48,302</b>	<b>168,499</b>	<b>5,064</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>10,638</b>	<b>48,95</b>	<b>270,501</b>	<b>0,083</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>169,68</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>11,672</b>	<b>6,604</b>	<b>85,889</b>	<b>389,788</b>	<b>0,155</b>	<b>0,091</b>	<b>59,48</b>	<b>137,505</b>	<b>3,31</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 565</b>	<b>53,486</b>	<b>47,874</b>	<b>255,644</b>	<b>1 400,018</b>	<b>0,746</b>	<b>0,769</b>	<b>117,892</b>	<b>792,484</b>	<b>11,668</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,548</b>	<b>50,436</b>	<b>216,909</b>	<b>1 400,116</b>	<b>0,801</b>	<b>2,334</b>	<b>172,932</b>	<b>739,058</b>	<b>14,848</b>

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