

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

**Ежедневное меню на
 5 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	89,062	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	115,55	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	132,771	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	337,383	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	26,746	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	34,572	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,102	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,258		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,258		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	106,236	0,037	0,018		3,566	0,807
283,2	Тефтели с рисом (2 вариант)	60	7,29	14,29	10,37	165,335	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,09	Хлеб ржаной гапник из св	40	2,64	0,48	13,68	60,914	0,07	0,03		14	1,56
139,1		150	0,1		15,706	51,05			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	565	18,083	24,279	65,563	467,47	0,222	0,163	20,705	84,506	4,934
Полдник											
284,1	Снежок	141	3,948	4,794	15,51	104,284	0,042	0,019	1,269	170,61	0,141
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	133,364	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	201	12,502	10,108	33,784	237,647	0,099	0,105	3,429	182,113	2,85
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	94,428	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	70,305	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	106,416		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,858	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	359	15,102	7,554	63,838	330,008	0,228	0,239	16,01	96,023	3,498
	Итого за день:	1 550	60,596	58,925	218,502	1 400,037	0,764	1,008	166,724	787,827	14,567
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,146	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /