

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

**Ежедневное меню на
 23 августа 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	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	175,098	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	25,4331		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	45	2,037	3,215	22,549	98,27972	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	54,208	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	350	12,377	12,545	73,109	353,019	0,131	0,265	1,142	214,428	2,872
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	82	0,738	0,082	7,38	24,43518	0,002	0,049	8,2	22,96	0,574
	Итого:	82	0,738	0,082	7,38	24,435	0,002	0,049	8,2	22,96	0,574
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,5912	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	38,1381	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		19,789	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,2206			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,231		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,231		0,005	2,5	5,575	0,04
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,9	19,15	16,98	237,4603	0,19		23,1	31,88	3,73
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	39,501	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,17543	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	580	24,324	24,328	51,398	400,338	0,333	0,204	208,16	103,17	10,128
Полдник											
0,24	Йогурт	174	7,25	2,175	5,075	52,2522		0,043	0,87	179,8	0,145
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	225,6639	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	204	12,29	10,14	55,295	277,916	0,051	0,079	0,87	199,36	1,561
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,3428	0,01	0,02	4	9,2	0,24
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	184,40268	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	97,85391	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	56,3332	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	13,936	7,479	84,508	342,932	0,193	0,221	57,01	94,799	4,069
	Итого за день:	1 627	63,665	54,574	271,69	1 398,641	0,71	0,818	275,382	634,717	19,203
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,133	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /