

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. /