

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

**Ежедневное меню на
 30 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,7 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 150 | 4,44 | 4,45 | 13,45 | 98,208 | 0,09 | 0,15 | 0,68 | 124,2 | 0,49 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 40 | 4,97 | 6,54 | 14,56 | 120,56 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 98,1 | 0,07 |
| 36 | Какао на молоке | 150 | 5,09 | 5,91 | 19,31 | 129,5448 | 0,06 | 0,24 | 1,95 | 182,33 | 0,68 |
| | Итого: | 340 | 14,5 | 16,9 | 47,32 | 348,313 | 0,2 | 0,45 | 2,7 | 404,63 | 1,24 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,16 | Абрикосы | 76 | 0,684 | 0,076 | 6,84 | 25,88256 | 0,002 | 0,046 | 7,6 | 21,28 | 0,532 |
| | Итого: | 76 | 0,684 | 0,076 | 6,84 | 25,883 | 0,002 | 0,046 | 7,6 | 21,28 | 0,532 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 4,9632 | 0,01 | 0,02 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 130 | 1,993 | 2,167 | 7,973 | 52,54744 | 0,035 | 0,026 | 4,047 | 25,775 | 0,832 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 5,9664 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,528 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,528 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 96,624 | 0,11 | 0,09 | 14,53 | 29,58 | 0,81 |
| 256,5 | Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами | 50 | 5,3 | 2,55 | 2,8 | 49,28 | 0,012 | 0,012 | 5,062 | 20,337 | 0,625 |
| 139,1 | Напиток из св. плодов | 150 | 0,1 | | 15,706 | 52,2368 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 62,3304 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 543 | 13,083 | 9,697 | 57,849 | 325,005 | 0,237 | 0,199 | 40,49 | 140,612 | 4,484 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 150 | 4,2 | 5,1 | 16,5 | 113,52 | 0,045 | 0,02 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| 0,4 | Пряники | 50 | 4,2 | 6,638 | 41,85 | 214,918 | 0,043 | 0,03 | | 16,3 | 1,18 |
| | Итого: | 200 | 8,4 | 11,738 | 58,35 | 328,438 | 0,088 | 0,05 | 1,35 | 197,8 | 1,33 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 175,1 | Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 8,54 | 5,43 | 31,14 | 175,6216 | 0,083 | 0,133 | 0,175 | 54,69 | 1,216 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 7,5328 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,72 | 0,48 | 36,005 | 125,81184 | 0,012 | 0,012 | 59,4 | 6,192 | 0,852 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 62,304 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 400 | 12,34 | 6,47 | 82,345 | 371,27 | 0,185 | 0,195 | 69,575 | 80,482 | 3,988 |
| | Итого за день: | 1 559 | 49,007 | 44,88 | 252,704 | 1 398,908 | 0,712 | 0,939 | 121,715 | 844,804 | 11,574 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 61,22 | 49,163 | 217,42 | 1 400,155 | 0,796 | 2,349 | 171,418 | 742,613 | 14,606 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /