

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

**Ежедневное меню на
 3 июня 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	93,403	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,384/10, 638	4,97	6,54	14,56	116,537	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	133,758	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,749	16,954	49,087	343,698	0,194	0,466	2,83	414,025	1,195
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	28,294	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	50,542	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки	20	3,816	2,024	0,16	29,343	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,175	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
275	Компот из консервированных плодов	130	0,104		19,933	69,54	0,01	0,021	1,56	5,46	0,286
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,914	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	26,883	14,783	67,08	437,559	0,273	0,309	18,85	90,404	5,278
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,908	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	171,828	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,151	6,897	46,297	238,736	0,109	0,229	0,823	170,223	0,659
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,812	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	209,797	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из ягоды	180	0,024		22,212	81,012		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,858	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	21,969	14,865	45,364	352,48	0,33	0,073	44,655	74,409	4,787
	Итого за день:	1 749	71,783	53,529	215,178	1 400,001	0,928	1,091	190,908	767,811	13,57
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,154	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /