

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

**Ежедневное меню на  
 4 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	142,2	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	67,5837	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	26,69/5,63 6/10,545	1,825	2,858	21,004	105,3819	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,632</b>	<b>9,665</b>	<b>56,13</b>	<b>315,166</b>	<b>0,167</b>	<b>0,256</b>	<b>1,453</b>	<b>223,436</b>	<b>2,341</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	72,378	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>72,378</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	27,99	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	55,35	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,13	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,102			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
106,1	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	143,964	0,02	0,01		1,93	0,41
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	92,34	0,143		15,28	19,82	3,21
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	92,898	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	29	1,914	0,348	9,918	46,2168	0,051	0,022		10,15	1,131
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,764</b>	<b>18,768</b>	<b>78,2</b>	<b>488,531</b>	<b>0,279</b>	<b>0,107</b>	<b>78,61</b>	<b>100,66</b>	<b>6,688</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	79,3557	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	70,308	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>149,664</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	111,15	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	157,248	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,527</b>	<b>6,682</b>	<b>75,601</b>	<b>368,118</b>	<b>0,161</b>	<b>0,462</b>	<b>2,899</b>	<b>282,72</b>	<b>4,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 670</b>	<b>46,513</b>	<b>40,278</b>	<b>256,668</b>	<b>1 393,856</b>	<b>0,69</b>	<b>1,019</b>	<b>86,846</b>	<b>809,887</b>	<b>13,953</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,15</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /