

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 5 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	199,947	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	138,47554	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
266,1	Бутерброды с повидлом	26,397/10, 267/10,84	1,811	2,858	20,044	94,16765	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	360	16,18	14,556	81,128	432,59	0,284	0,454	2,973	364,058	2,653
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,5683	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,1048	0,02	0,02	10	5,6	0,36
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	78,518	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,331	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	84,60771	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	65,819	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	50,1735	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,7889	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	545	22,847	11,292	61,104	366,841	0,343	0,275	27,925	151,728	5,118
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	62,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
341,8	Пирожки сдобные печеные с	50	2,6	2,914	23,743	109,08607	0,043	0,029	0,257	10,714	0,929
	Итого:	200	6,95	6,664	29,743	171,336	0,103	0,289	1,307	190,714	1,079
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	114,7392	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	127,82	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	98,8862	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	400,209	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 590	62,016	55,529	233,819	1 397,544	0,947	1,414	210,419	835,387	15,339
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,197	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /