

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>16,18</b>	<b>14,556</b>	<b>81,128</b>	<b>432,59</b>	<b>0,284</b>	<b>0,454</b>	<b>2,973</b>	<b>364,058</b>	<b>2,653</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,5683	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>26,568</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>22,847</b>	<b>11,292</b>	<b>61,104</b>	<b>366,841</b>	<b>0,343</b>	<b>0,275</b>	<b>27,925</b>	<b>151,728</b>	<b>5,118</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,95</b>	<b>6,664</b>	<b>29,743</b>	<b>171,336</b>	<b>0,103</b>	<b>0,289</b>	<b>1,307</b>	<b>190,714</b>	<b>1,079</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,01</b>	<b>22,987</b>	<b>54,494</b>	<b>400,209</b>	<b>0,195</b>	<b>0,382</b>	<b>54,465</b>	<b>116,887</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 590</b>	<b>62,016</b>	<b>55,529</b>	<b>233,819</b>	<b>1 397,544</b>	<b>0,947</b>	<b>1,414</b>	<b>210,419</b>	<b>835,387</b>	<b>15,339</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,197</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. /