

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 6 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	167,74636	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	27,6		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/30,42	2,45	7,55	14,62	125,12	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	89,24	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	320	19,683	18,517	51,153	409,707	0,15	0,467	1,657	277,843	1,37
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,75		34,483	123,31036	0,05	0,017	5	44,983	1
	Итого:	150	0,75		34,483	123,311	0,05	0,017	5	44,983	1
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	30	0,39	0,03	1,47	7,5624	0,023	0,03	60	2,4	0,015
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	49,588	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (говядина)	15	11,97	11,445	0,143	139,104	0,068		1,695	17,768	1,05
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	22,32564	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	121,10604	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	62,7808	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,1636	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	30,85	20,612	50,971	468,182	0,326	1,53	155,061	146,704	6,179
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,576	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом	60	3,726	1,932	34,272	0,15548	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	71,732	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,8752	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель	150	3,93	3,58	25,63	138,3036	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,667	114,448	0,016	0,032	2,4	8,4	0,44
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	7,17	4,14	71,497	325,763	0,264	0,215	25,59	74,26	3,7
	Итого за день:	1 750	66,079	49,2	249,476	1 398,694	0,896	2,43	188,304	708,571	13,021
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,181	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /