

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

**Ежедневное меню на  
 1 июля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/30,508	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>8,36</b>	<b>13,46</b>	<b>44,44</b>	<b>332,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>1,98</b>	<b>248,87</b>	<b>0,95</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,09</b>	<b>8,1</b>	<b>34,83</b>	<b>0,003</b>	<b>0,054</b>	<b>9</b>	<b>25,2</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,884	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,255	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>26,612</b>	<b>10,559</b>	<b>84,851</b>	<b>516,049</b>	<b>0,361</b>	<b>0,662</b>	<b>71,98</b>	<b>120,748</b>	<b>8,164</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,421</b>	<b>6,607</b>	<b>31,8</b>	<b>216,429</b>	<b>0,103</b>	<b>0,303</b>	<b>1,093</b>	<b>203,143</b>	<b>0,907</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
258,3	Картофель	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>7,055</b>	<b>4,175</b>	<b>51,245</b>	<b>271,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,185</b>	<b>19,365</b>	<b>75,61</b>	<b>3,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 553</b>	<b>50,258</b>	<b>34,891</b>	<b>220,436</b>	<b>1 370,627</b>	<b>0,856</b>	<b>1,574</b>	<b>103,418</b>	<b>673,571</b>	<b>14,471</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,146</b>	<b>0,8</b>	<b>2,332</b>	<b>173,464</b>	<b>755,229</b>	<b>14,833</b>

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