

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 4 июля 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>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	132,354	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	110,16	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	78,57	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,75</b>	<b>13,55</b>	<b>57,62</b>	<b>321,084</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>2,02</b>	<b>278,55</b>	<b>1,08</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,9281	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>25,928</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	25,191	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	58,6845	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,817	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,4918			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	162,0648	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	9,801		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	106,1424	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	57,3723	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>18,6</b>	<b>21,88</b>	<b>71,37</b>	<b>446,537</b>	<b>0,243</b>	<b>0,185</b>	<b>56,15</b>	<b>179,08</b>	<b>6,117</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	71,42013	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	113,86251	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>7,849</b>	<b>6,008</b>	<b>36,555</b>	<b>185,283</b>	<b>0,114</b>	<b>0,216</b>	<b>1,09</b>	<b>186,002</b>	<b>1,056</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	257,1345	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	40,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из .....	150	0,02		18,51	63,585		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,348	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>20,927</b>	<b>19,117</b>	<b>64,143</b>	<b>418,568</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>26,783</b>	<b>204,103</b>	<b>3,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 593</b>	<b>58,155</b>	<b>60,584</b>	<b>237,039</b>	<b>1 397,4</b>	<b>0,679</b>	<b>1,176</b>	<b>209,793</b>	<b>859,735</b>	<b>13,873</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,125</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. /