

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 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
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	186,468	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	27,0846		0,01		1,2	0,01
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	112,34	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	57,728	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	345	15,31	15,87	65,12	383,621	0,14	0,3	1,13	303,61	2,23
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	24,93784	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	24,938	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	6,56	0,004	0,008	6	4	0,3
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	40,6146	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,5596			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,246		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,246		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	170,98968	0,142		21,582	28,364	2,293
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	42,066	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	60,98504	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	13,711	15,198	47,022	327,267	0,27	0,18	202,642	96,104	8,598
Полдник											
0,24	Йогурт	189	7,875	2,363	5,513	60,4422		0,047	0,945	195,3	0,158
	печенье	25	4,2	6,638	41,85	200,2645	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	214	12,075	9	47,363	260,707	0,043	0,077	0,945	211,6	1,338
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	38,868	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	196,37688	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	104,20806	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,1208	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	14,2	10,967	85,676	395,573	0,188	0,219	55,81	101,065	4,005
	Итого за день:	1 596	55,596	51,057	252,306	1 392,105	0,655	0,797	264,277	726,63	17,895
	Итого среднее за 10 дней:		62,457	51,856	219,588	1 400,157	0,8	2,331	176,088	746,279	15,011

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /