

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

**Ежедневное меню на
 29 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	99,814	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	25,568/4,0 91/17,043	2,037	3,215	22,549	115,772	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	55,844	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	355	8,414	8,605	47,905	271,43	0,174	0,377	1,69	321,142	1,581
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	30,03	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	30,03	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,974	0,03	0,04	80	3,2	0,02
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	42,042	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,387	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	157,324	0,192	0,103		15,636	3,672
257,1	Гуляш из сердца	60	14,498	4,305	2,955	97,516	0,068	0,128	1,028	13,755	1,35
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	104,759					
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,067	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	584	29,936	11,919	89,167	508,33	0,386	0,696	103,088	118,821	7,438
Полдник											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	68,705	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	315,806	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	211	11,747	25,747	35,932	384,511	0,143	0,344	1,189	297,864	0,857
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,132	0,01	0,02	4	9,2	0,24
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	84,33	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
139,1	Паштет из св	150	0,1		15,706	54,018			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	62,28	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	319	5,092	3,224	43,92	205,76	0,164	0,122	14,016	50,403	2,648
	Итого за день:	1 544	55,983	49,735	223,562	1 400,062	0,892	1,56	124,032	792,731	12,734
	Итого среднее за 10 дней:		62,09	52,038	218,82	1 400,191	0,804	2,333	171,553	734,032	14,988

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /