

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>8,414</b>	<b>8,605</b>	<b>47,905</b>	<b>271,43</b>	<b>0,174</b>	<b>0,377</b>	<b>1,69</b>	<b>321,142</b>	<b>1,581</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	30,03	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,24</b>	<b>6,638</b>	<b>30,03</b>	<b>0,026</b>	<b>0,02</b>	<b>4,05</b>	<b>4,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>29,936</b>	<b>11,919</b>	<b>89,167</b>	<b>508,33</b>	<b>0,386</b>	<b>0,696</b>	<b>103,088</b>	<b>118,821</b>	<b>7,438</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>11,747</b>	<b>25,747</b>	<b>35,932</b>	<b>384,511</b>	<b>0,143</b>	<b>0,344</b>	<b>1,189</b>	<b>297,864</b>	<b>0,857</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>319</b>	<b>5,092</b>	<b>3,224</b>	<b>43,92</b>	<b>205,76</b>	<b>0,164</b>	<b>0,122</b>	<b>14,016</b>	<b>50,403</b>	<b>2,648</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 544</b>	<b>55,983</b>	<b>49,735</b>	<b>223,562</b>	<b>1 400,062</b>	<b>0,892</b>	<b>1,56</b>	<b>124,032</b>	<b>792,731</b>	<b>12,734</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,09</b>	<b>52,038</b>	<b>218,82</b>	<b>1 400,191</b>	<b>0,804</b>	<b>2,333</b>	<b>171,553</b>	<b>734,032</b>	<b>14,988</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Амирова Л. Г. /