

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

**Ежедневное меню на
 30 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											
144,2	Запеканка из	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	305	23,5	22,77	57,92	521,375	0,158	0,528	2,23	342,38	2,04
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	56,333					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	15	2,706	0,198	0,312	13,65	0,012	0,018	0,276	7,386	0,156
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	19,165	11,973	50,472	385,614	0,166	0,192	24,601	142,696	4,387
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	155,074	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	230	12,974	9,848	26,321	243,248	0,102	0,267	3,044	185,334	2,788
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	389	7,352	4,104	64,822	321,694	0,277	0,189	24,29	96,381	3,838
	Итого за день:	1 548	63,022	48,725	206,885	1 503,941	0,725	1,191	177,915	778,791	14,703
	Итого среднее за 10 дней:		62,09	52,038	218,82	1 400,112	0,804	2,333	171,553	734,032	14,988

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /