

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 31 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,16	10,763	20,49	232,09	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
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											
39,1	Салат с	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
227,1	Плов из отварной говядины	160	10,4	11,52	30,667	268,089	0,089		5,44	23,911	2,204
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	558	17,911	16,68	98,787	613,778	0,262	0,179	20,62	138,521	6,138
Полдник											
281,1	Ряженка	156	4,524	3,9	6,552	79,04	0,031	0,021	0,468	193,44	0,156
149,1	Ватрушка с	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	216	8,964	5,8	48,992	265,43	0,111	0,071	0,528	209,36	1,336
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Гайиток из св	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	379	11,092	4,914	51,766	294,9	0,252	0,657	12,9	43,533	4,808
	Итого за день:	1 578	51,157	38,187	227,385	1 438,208	0,755	1,243	159,868	480,648	16,262
	Итого среднее за 10 дней:		61,436	51,649	217,748	1 400,121	0,794	2,278	171,697	733,551	14,74

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /