

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

**Ежедневное меню на
 19 июня 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	171,718	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	118,393	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	82,575	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	360	16,194	14,556	82,088	372,687	0,284	0,454	3,249	363,767	2,522
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	16,794	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	68,112	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	мясо для супа	20	15,96	15,26	0,19	145,152	0,09		2,26	23,69	1,4
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	73,395	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
	Хлебцы рыбные	60	9,9	7,5	4,4	89,568	0,105	26,358	0,58	58,88	1,2
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	74,318	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,998	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	565	36,697	32,222	71,786	518,769	0,485	26,536	68,312	194,904	7,373
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	54	0,06	0,26	1,05	180	0,15
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	84,343	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	7,207	4,979	29,757	138,343	0,117	0,289	1,221	190,143	0,964
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	99,533	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	110,88	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	85,781	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	347,17	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 610	76,138	74,773	245,475	1 400,015	1,103	27,675	250,997	877,701	17,349
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,132	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /