

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. /