

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 20 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	310	19,513	11,237	50,543	378,223	0,148	0,455	1,657	275,443	1,32
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	131,637	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	531	18,363	9,293	50,562	356,177	0,271	1,528	96,616	130,08	5,154
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,969	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	91,5	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,667	124,4	0,016	0,032	2,4	8,4	0,44
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	5,282	3,76	59,492	295,26	0,198	0,157	24,508	52,65	3,035
	Итого за день:	1 521	51,884	30,622	212,569	1 155,91	0,733	2,352	138,777	655,953	12,081
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,119	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /