

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

**Ежедневное меню на  
 24 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,75</b>	<b>12,75</b>	<b>44,57</b>	<b>340,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>2,05</b>	<b>339,15</b>	<b>1,05</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								9	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>21</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	128,7	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,255	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
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
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>25,267</b>	<b>16,436</b>	<b>74,831</b>	<b>535,315</b>	<b>0,239</b>	<b>0,569</b>	<b>65,61</b>	<b>123,745</b>	<b>5,413</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
149,1	Ватрушка с	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,79</b>	<b>5,65</b>	<b>48,74</b>	<b>262,39</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>201,92</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>5,876</b>	<b>7,876</b>	<b>54,616</b>	<b>314,38</b>	<b>0,214</b>	<b>0,196</b>	<b>42,372</b>	<b>66,372</b>	<b>3,53</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 776</b>	<b>51,713</b>	<b>42,742</b>	<b>230,107</b>	<b>1 484,295</b>	<b>0,765</b>	<b>1,27</b>	<b>234,292</b>	<b>752,187</b>	<b>12,975</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,173</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /