

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

**Ежедневное меню на  
 25 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>											
144,2	Запеканка из	100	15,93	16,59	8,1	203,343	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	84,9408		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,8676	0,048	0,018		6,9	0,57
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	81,48	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>20,83</b>	<b>18,96</b>	<b>65,71</b>	<b>427,631</b>	<b>0,148</b>	<b>0,484</b>	<b>1,61</b>	<b>283,29</b>	<b>1,578</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,8884	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>26,888</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат	40	0,44	3,37	2,63	35,7756	0,015		2,15	8,18	0,239
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	54,6	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		11,34	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,252		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	76,86	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	95,76	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	57,3216	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,00956	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>18,951</b>	<b>15,103</b>	<b>63,837</b>	<b>389,919</b>	<b>0,305</b>	<b>0,239</b>	<b>53,328</b>	<b>108,615</b>	<b>4,452</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,06532	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	50	3,214	4,457	16,371	99,59964	0,043	0,057	0,129	15	0,657
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,634</b>	<b>8,99</b>	<b>24,418</b>	<b>173,666</b>	<b>0,088</b>	<b>0,238</b>	<b>1,013</b>	<b>188,831</b>	<b>0,736</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	37	0,37	2,868	0,925	25,56372	0,009	0,019	5,245	12,256	0,231
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	212,205	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	81,06336	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,4896	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>11,862</b>	<b>8,992</b>	<b>75,637</b>	<b>376,321</b>	<b>0,188</b>	<b>0,11</b>	<b>8,925</b>	<b>175,958</b>	<b>3,409</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 719</b>	<b>59,307</b>	<b>52,075</b>	<b>236,952</b>	<b>1 394,426</b>	<b>0,751</b>	<b>1,086</b>	<b>188,626</b>	<b>775,443</b>	<b>11,827</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,161</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. /