

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
Завтрак											
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
	Итого:	320	20,83	18,96	65,71	427,631	0,148	0,484	1,61	283,29	1,578
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	26,888	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
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
	Итого:	558	18,951	15,103	63,837	389,919	0,305	0,239	53,328	108,615	4,452
Полдник											
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
	Итого:	220	7,634	8,99	24,418	173,666	0,088	0,238	1,013	188,831	0,736
Ужин											
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
	Итого:	396	11,862	8,992	75,637	376,321	0,188	0,11	8,925	175,958	3,409
	Итого за день:	1 719	59,307	52,075	236,952	1 394,426	0,751	1,086	188,626	775,443	11,827
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,161	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /