

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	40,764	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	120,4	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,2454	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,04	14,163	19,09	220,409	0,108	0,321	2,95	91,633	2,45
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	33,282	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	33,282	0,003	0,06	10	28	0,7
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,6378	0,008	0,015	3	6,9	0,18
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	76,54	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,102	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	123,9002	0,16	0,086		13,03	3,06
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	88,236	0,143		15,28	19,82	3,21
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,6944	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,9138	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	545	23,06	13,3	93,72	488,54	0,476	0,256	28,14	148,96	10,527
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	110,94	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	200,466	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,16	8,48	62,23	311,406	0,125	0,1	1,4	201,15	0,837
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	148,608	0,075	0,038	6	28,2	1,013
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	70,305	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	58,6864	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	14,253	17,255	47,507	338,487	0,205	0,168	38,1	79,98	3,773
	Итого за день:	1 605	60,413	53,298	231,547	1 392,125	0,917	0,905	80,59	549,723	18,287
	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. /