

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 27 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	140,093	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266,1	Бутерброды с повидлом	29,237/10	1,811	2,858	20,044	97,14	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	82,989	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	10,111	8,858	63,044	320,222	0,146	0,362	2,093	277,177	1,093
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	90	0,99	0,36	9,54	37,369	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
	Итого:	90	0,99	0,36	9,54	37,369	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,521	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	62,307	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,102	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,12	3,887			0,027	3,6	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	172,069	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,325		0,008	0,008	4,416	0,032
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,46	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,437	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	18,056	19,052	68,416	440,14	0,24	0,139	108,645	136,086	5,768
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	75,829	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	40	0,96	0,84	24	89,578	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	210	5,38	5,373	32,047	165,407	0,055	0,185	0,884	176,831	0,259
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	273,007	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	43		0,05	0,15	30,85	0,1
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	59,985	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	21,247	19,117	62,623	436,88	0,144	0,36	4,373	201,938	2,671
	Итого за день:	1 572	55,784	52,76	235,67	1 400,017	0,594	1,055	129,495	821,732	11,411
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,121	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /