

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,111</b>	<b>8,858</b>	<b>63,044</b>	<b>320,222</b>	<b>0,146</b>	<b>0,362</b>	<b>2,093</b>	<b>277,177</b>	<b>1,093</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня	90	0,99	0,36	9,54	37,369	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,99</b>	<b>0,36</b>	<b>9,54</b>	<b>37,369</b>	<b>0,009</b>	<b>0,009</b>	<b>13,5</b>	<b>29,7</b>	<b>1,62</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>18,056</b>	<b>19,052</b>	<b>68,416</b>	<b>440,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,139</b>	<b>108,645</b>	<b>136,086</b>	<b>5,768</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,38</b>	<b>5,373</b>	<b>32,047</b>	<b>165,407</b>	<b>0,055</b>	<b>0,185</b>	<b>0,884</b>	<b>176,831</b>	<b>0,259</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>21,247</b>	<b>19,117</b>	<b>62,623</b>	<b>436,88</b>	<b>0,144</b>	<b>0,36</b>	<b>4,373</b>	<b>201,938</b>	<b>2,671</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 572</b>	<b>55,784</b>	<b>52,76</b>	<b>235,67</b>	<b>1 400,017</b>	<b>0,594</b>	<b>1,055</b>	<b>129,495</b>	<b>821,732</b>	<b>11,411</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,121</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. /