

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 28 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	95,36	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,65	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,202	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	128,073	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>18,07</b>	<b>16,3</b>	<b>47,115</b>	<b>347,285</b>	<b>0,202</b>	<b>0,425</b>	<b>2,63</b>	<b>313,43</b>	<b>1,74</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	38,28	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>38,28</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	38,802	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	51,951	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,359	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,899			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	44	2,904	0,528	15,048	67,784	0,077	0,033		15,4	1,716
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	3								11,04	0,087
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
242,1	Макаронник с сердцем	130	11,78	5,94	25,62	176,61	0,09	0,98	3,62	20	3,97
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	59,369	0,01		30,92	3,36	0,47
	<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>20,557</b>	<b>14,155</b>	<b>71,685</b>	<b>423,817</b>	<b>0,237</b>	<b>1,094</b>	<b>55,757</b>	<b>123,935</b>	<b>7,875</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	67,686	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	212,476	0,043	0,03		16,3	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>10,638</b>	<b>48,95</b>	<b>280,162</b>	<b>0,083</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>169,68</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	103,486	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	48,041	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,6	97,405	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,058</b>	<b>6,47</b>	<b>59,072</b>	<b>310,529</b>	<b>0,254</b>	<b>0,236</b>	<b>18,321</b>	<b>78,055</b>	<b>3,403</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 602</b>	<b>62,845</b>	<b>47,882</b>	<b>235,673</b>	<b>1 400,073</b>	<b>0,809</b>	<b>1,972</b>	<b>82,888</b>	<b>691,1</b>	<b>14,549</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,122</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. /