

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
Завтрак											
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
	Итого:	385	18,07	16,3	47,115	347,285	0,202	0,425	2,63	313,43	1,74
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	38,28	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	38,28	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
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
	Итого:	517	20,557	14,155	71,685	423,817	0,237	1,094	55,757	123,935	7,875
Полдник											
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
	Итого:	200	8,1	10,638	48,95	280,162	0,083	0,19	0,78	169,68	1,25
Ужин											
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
	Итого:	400	15,058	6,47	59,072	310,529	0,254	0,236	18,321	78,055	3,403
	Итого за день:	1 602	62,845	47,882	235,673	1 400,073	0,809	1,972	82,888	691,1	14,549
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,122	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /