

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

**Ежедневное меню на  
 7 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	177,372	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	25,7634		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	88,4949	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	65,8944	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>12,471</b>	<b>12,508</b>	<b>73,084</b>	<b>357,524</b>	<b>0,128</b>	<b>0,274</b>	<b>1,205</b>	<b>224,687</b>	<b>2,971</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>24,968</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,6768	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	38,6334	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,046	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,2884			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	227,18436	0,177		21,819	30,112	3,518
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	80,5389	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,86602	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>23,459</b>	<b>23,621</b>	<b>63,331</b>	<b>433,17</b>	<b>0,319</b>	<b>0,123</b>	<b>89,859</b>	<b>107,724</b>	<b>6,822</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	100,62	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	190,4955	0,043	0,03		16,3	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>11,738</b>	<b>58,35</b>	<b>291,116</b>	<b>0,088</b>	<b>0,05</b>	<b>1,35</b>	<b>197,8</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,3992	0,01	0,02	4	9,2	0,24
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	155,6646	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	75,27312	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,224	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,04</b>	<b>5,95</b>	<b>70,648</b>	<b>290,561</b>	<b>0,199</b>	<b>0,195</b>	<b>7,775</b>	<b>110,278</b>	<b>3,736</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 752</b>	<b>56,4</b>	<b>53,847</b>	<b>272,762</b>	<b>1 397,338</b>	<b>0,756</b>	<b>0,657</b>	<b>223,939</b>	<b>659,239</b>	<b>16,509</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,169</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. /