

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
Завтрак											
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
	Итого:	375	12,471	12,508	73,084	357,524	0,128	0,274	1,205	224,687	2,971
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	24,968	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
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
	Итого:	552	23,459	23,621	63,331	433,17	0,319	0,123	89,859	107,724	6,822
Полдник											
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
	Итого:	200	8,4	11,738	58,35	291,116	0,088	0,05	1,35	197,8	1,33
Ужин											
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
	Итого:	400	12,04	5,95	70,648	290,561	0,199	0,195	7,775	110,278	3,736
	Итого за день:	1 752	56,4	53,847	272,762	1 397,338	0,756	0,657	223,939	659,239	16,509
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,169	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /