

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

**Ежедневное меню на
 10 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	11,549/31, 519	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	9,23	13,76	44,63	339,2	0,18	0,39	1,98	250,35	1,6
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	128,7	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,255	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	24,842	16,451	71,051	524,515	0,229	0,584	71,65	136,06	5,293
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,79	5,65	48,44	261,39	0,14	0,31	1,11	195,92	1,33
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
133	Кисель из	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	402	5,832	7,908	50,318	300,94	0,217	0,204	62,972	72,765	4,624
	Итого за день:	1 581	48,724	43,799	221,789	1 458,055	0,788	1,503	261,462	667,095	14,497
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,116	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /