

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

**Ежедневное меню на
 11 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											
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	208,8372	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,8736		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	26,087/5,6 36/10,545	1,825	2,858	21,004	91,33098	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	137,78856	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	360	21,313	23,64	94,946	516,83	0,163	0,548	2,935	355,652	2,486
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,968	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
486	Салат	40	0,44	3,37	2,63	33,2202	0,015		2,15	8,18	0,239
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	50,7	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,53	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,234		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	78,507	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	88,92	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,3	Напиток из замороженных ягод	130	0,52	0,347	22,544	69,77646	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,62878	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	19,757	15,704	70,703	388,985	0,316	0,267	71,519	124,042	4,823
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	68,77494	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	60,9336	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	129,709	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,0216		0,01	6	4	0,32
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	197,0475	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
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	12,02	6,18	76,568	333,566	0,181	0,102	9,68	168,168	3,55
	Итого за день:	1 587	58,26	50,717	275,614	1 394,058	0,735	1,116	208,768	835,943	12,723
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,144	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /