

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 14 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	98,758	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	86,414	0,06		1,95	180,34	0,18
266	Бутерброды с джемом	25,207/5,3 05/10,545	1,825	2,858	21,004	103,645	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	340	9,725	10,408	48,448	288,817	0,186	0,172	2,979	312,176	1,172
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	29,281	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	53,145	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,873	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,034			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,039	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		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	0,534		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	109,942	0,037	0,018		3,566	0,807
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	171,103	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	60,734	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:	578	19,346	25,766	70,564	517,218	0,226	0,189	56,002	121,181	5,846
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	114,81	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
340,8	Пирожки простые печенье с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	104,257	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	7,057	6,329	40,257	219,067	0,102	0,049	1,521	191,643	0,964
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	42,186	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	124,6	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	116,626	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	320	14,5	14,373	52,16	346,424	0,14	0,393	4,82	142,153	4,61
	Итого за день:	1 513	50,658	56,906	218,779	1 400,014	0,677	0,818	189,073	779,153	14,242
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,166	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /