

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,725</b>	<b>10,408</b>	<b>48,448</b>	<b>288,817</b>	<b>0,186</b>	<b>0,172</b>	<b>2,979</b>	<b>312,176</b>	<b>1,172</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,489</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>19,346</b>	<b>25,766</b>	<b>70,564</b>	<b>517,218</b>	<b>0,226</b>	<b>0,189</b>	<b>56,002</b>	<b>121,181</b>	<b>5,846</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,057</b>	<b>6,329</b>	<b>40,257</b>	<b>219,067</b>	<b>0,102</b>	<b>0,049</b>	<b>1,521</b>	<b>191,643</b>	<b>0,964</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>14,5</b>	<b>14,373</b>	<b>52,16</b>	<b>346,424</b>	<b>0,14</b>	<b>0,393</b>	<b>4,82</b>	<b>142,153</b>	<b>4,61</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 513</b>	<b>50,658</b>	<b>56,906</b>	<b>218,779</b>	<b>1 400,014</b>	<b>0,677</b>	<b>0,818</b>	<b>189,073</b>	<b>779,153</b>	<b>14,242</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,166</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. /