

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

**Ежедневное меню на
 13 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
266,1	Бутерброды с повидлом	25,761/5,0 36/11,078	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	290	7,981	4,418	50,464	298,325	0,196	0,118	0,153	24,997	4,363
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
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	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	24,766	13,369	71,029	496,965	0,218	0,564	66,98	115,31	5,244
Полдник											
281	Кефир	154	4,466	3,85	6,16	77	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
151,1	Булочки с изюмом	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	204	9,466	8,35	38,16	246,75	0,153	0,35	1,186	224,642	1,262
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
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	392	6,532	7,898	60,882	346,05	0,214	0,199	37,872	82,395	3,614
	Итого за день:	1 617	49,285	34,035	245,363	1 484,593	0,817	1,243	109,791	479,732	15,203
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,182	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /