

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

**Ежедневное меню на  
 14 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	188,8185	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,8736		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	25,974/5,36/11,192	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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>24,183</b>	<b>26,54</b>	<b>78,676</b>	<b>496,812</b>	<b>0,158</b>	<b>0,586</b>	<b>2,999</b>	<b>382,372</b>	<b>2,186</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	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>24,968</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Ромашковый"	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	1	0,025	0,005	0,04	0,234		0,005	2,5	5,575	0,04
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
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	40,014	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,86602	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>19,58</b>	<b>15,328</b>	<b>60,646</b>	<b>356,225</b>	<b>0,314</b>	<b>0,352</b>	<b>191,039</b>	<b>122,595</b>	<b>7,88</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	68,77494	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	114,2973	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,94</b>	<b>8,516</b>	<b>33,157</b>	<b>183,072</b>	<b>0,071</b>	<b>0,199</b>	<b>0,884</b>	<b>183,611</b>	<b>0,787</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,02</b>	<b>6,18</b>	<b>76,568</b>	<b>333,566</b>	<b>0,181</b>	<b>0,102</b>	<b>9,68</b>	<b>168,168</b>	<b>3,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 604</b>	<b>62,753</b>	<b>56,594</b>	<b>256,396</b>	<b>1 394,644</b>	<b>0,746</b>	<b>1,254</b>	<b>328,352</b>	<b>868,746</b>	<b>16,053</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,147</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. /