

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 15 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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,931/10/7,344	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	чай с медом	180									
	Итого:	360	15,73	20,433	19,64	324,4	0,11	0,363	3,02	182,833	1,95
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	32,25	0,226
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,96	0,03	0,04	80	3,2	0,02
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	559	22,735	14,858	95,778	605,278	0,231	0,298	96,45	144,56	5,355
Полдник											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	50	3,105	1,61	28,56	0,141	0,055	0,035	0,18	9,5	0,585
	Итого:	210	7,745	5,61	35,28	81,208	0,087	0,056	0,66	207,9	0,745
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	172,8	0,075	0,038	6	28,2	1,013
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	14,253	17,255	47,507	393,59	0,205	0,168	38,1	79,98	3,773
	Итого за день:	1 744	61,138	58,306	204,28	1 431,611	0,663	0,887	183,23	647,523	12,049
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,18	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /