

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
<b>Завтрак</b>											
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									
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>15,73</b>	<b>20,433</b>	<b>19,64</b>	<b>324,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,363</b>	<b>3,02</b>	<b>182,833</b>	<b>1,95</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>559</b>	<b>22,735</b>	<b>14,858</b>	<b>95,778</b>	<b>605,278</b>	<b>0,231</b>	<b>0,298</b>	<b>96,45</b>	<b>144,56</b>	<b>5,355</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,745</b>	<b>5,61</b>	<b>35,28</b>	<b>81,208</b>	<b>0,087</b>	<b>0,056</b>	<b>0,66</b>	<b>207,9</b>	<b>0,745</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>14,253</b>	<b>17,255</b>	<b>47,507</b>	<b>393,59</b>	<b>0,205</b>	<b>0,168</b>	<b>38,1</b>	<b>79,98</b>	<b>3,773</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 744</b>	<b>61,138</b>	<b>58,306</b>	<b>204,28</b>	<b>1 431,611</b>	<b>0,663</b>	<b>0,887</b>	<b>183,23</b>	<b>647,523</b>	<b>12,049</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,18</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. /