

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

**Ежедневное меню на
 20 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	92,394	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266	Бутерброды с джемом	25,422/3,636/10,329	1,825	2,858	21,004	98,336	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	132,279	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	11,605	13,272	55,531	323,01	0,18	0,428	3,109	323,562	1,627
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,965	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	49,955	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,816	2,024	0,16	29,002	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,255		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,255		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	105,001	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	91,103	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	101,269	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,206	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	575	27,379	15,183	77,151	465,01	0,273	0,298	66,79	90,104	5,702
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	64,6	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	169,83	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,497	234,43	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,78	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	207,357	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из	180	0,024		22,212	80,07		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	22,057	14,881	45,82	350,387	0,332	0,074	44,655	74,876	4,839
	Итого за день:	1 770	69,672	50,013	231,349	1 400,045	0,906	0,903	238,797	710,134	14,558
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,15	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несгоровова О. В. /