

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

**Ежедневное меню на
 21 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	139,907	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	66,12	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	25,304/5,6 36/8,67	1,825	2,858	21,004	103,498	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	350	9,632	9,665	56,13	309,525	0,167	0,256	1,453	223,436	2,341
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311	Томаты консервированные	40	0,4	0,04	1,4	7,12	0,004	0,008	6	4	0,3
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	75,739	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,873	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,034			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,267		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,267		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	128,222	0,16	0,086		13,03	3,06
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	91,314	0,143		15,28	19,82	3,21
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	47,279	0,053	0,023		10,5	1,17
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	155,501	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	601	21,307	15,09	100,763	534,616	0,418	0,261	37,753	158,323	10,357
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	78,474	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	196,703	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	230	10,429	11,056	42,615	275,177	0,119	0,255	4,943	292,985	0,816
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	109,915	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,6		0,04	0,12	24,68	0,08
139,1	Напиток из св	130	0,087		13,612	45,786			2,435	2,583	0,147
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,912	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	329	13,059	6,666	44,224	252,213	0,146	0,381	2,841	226,943	2,645
	Итого за день:	1 585	54,456	42,507	251,083	1 400,02	0,872	1,168	170,74	913,687	17,809
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,179	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /