

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

**Ежедневное меню на  
 22 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	192,158	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	132,908	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	26,706/9,308	4,349	5,723	12,74	95,338	0,044	0,053	0,061	85,838	0,061
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>18,717</b>	<b>17,42</b>	<b>73,825</b>	<b>420,404</b>	<b>0,292</b>	<b>0,484</b>	<b>2,961</b>	<b>441,968</b>	<b>2,082</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	64,336	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>64,336</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	26,32	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	75,68	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,56	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	81,55	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	63,44	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	41,04	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,664	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>23,062</b>	<b>14,322</b>	<b>59,149</b>	<b>366,214</b>	<b>0,34</b>	<b>0,385</b>	<b>190,057</b>	<b>176,019</b>	<b>8,79</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	60	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	103,383	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>11,479</b>	<b>8,179</b>	<b>21,229</b>	<b>163,383</b>	<b>0,107</b>	<b>0,331</b>	<b>2,85</b>	<b>189,586</b>	<b>2,407</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	110,592	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	123,2	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	95,312	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,01</b>	<b>22,987</b>	<b>54,494</b>	<b>385,744</b>	<b>0,195</b>	<b>0,382</b>	<b>54,465</b>	<b>116,887</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 682</b>	<b>69,718</b>	<b>62,908</b>	<b>229,386</b>	<b>1 400,081</b>	<b>0,963</b>	<b>1,593</b>	<b>253,333</b>	<b>951,45</b>	<b>18,719</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,142</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. /