

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	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	355	18,717	17,42	73,825	420,404	0,292	0,484	2,961	441,968	2,082
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	64,336	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	64,336	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
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
	Итого:	567	23,062	14,322	59,149	366,214	0,34	0,385	190,057	176,019	8,79
Полдник											
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
	Итого:	200	11,479	8,179	21,229	163,383	0,107	0,331	2,85	189,586	2,407
Ужин											
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
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	385,744	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 682	69,718	62,908	229,386	1 400,081	0,963	1,593	253,333	951,45	18,719
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,142	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /