

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 23 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	154,98305	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,5		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/26,393	2,45	7,55	14,62	115,6	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	82,45	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	320	19,683	18,517	51,153	378,533	0,15	0,467	1,657	277,843	1,37
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,2085	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
486	Салат	40	0,44	3,37	2,63	36,2015	0,015		2,15	8,18	0,239
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	45,815	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	мясо для супа	16	12,768	12,208	0,152	137,088	0,072		1,808	18,952	1,12
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	20,62695	0,015	0,012		2,667	0,16
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	111,89145	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	58,004	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,2055	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	561	31,698	24,715	52,141	470,342	0,323	1,5	97,324	153,669	6,473
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,13	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	ватушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	158,4315	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	224,562	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,706	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	картофель	150	3,93	3,58	25,63	127,7805	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,667	105,74	0,016	0,032	2,4	8,4	0,44
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	7,05	4,1	70,657	297,406	0,254	0,205	17,59	77,86	3,58
	Итого за день:	1 586	66,801	53,261	230,841	1 398,052	0,869	2,397	241,161	690,672	14,323
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,1	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /