

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 24 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	199,155	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	28,109		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	10/27,607	2,45	7,55	14,62	118,723	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	74,342	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	13,11	17,2	67,66	420,33	0,142	0,282	1,132	226,06	2,958
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,837	0,01	0,01	2	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,586	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,966			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
267,1	Жаркое домашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	256,31	0,177		21,819	30,112	3,518
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	90,864	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	23,355	23,583	62,753	486,038	0,311	0,104	76,859	100,524	6,661
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	113,52	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,149	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,926	7,032	50,772	113,669	0,111	0,062	1,566	192,9	0,852
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	175,622	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	84,924	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,12	9,01	70,648	351,801	0,199	0,195	9,445	114,328	3,746
	Итого за день:	1 611	56,541	56,855	259,183	1 400,007	0,785	0,658	212,752	645,812	15,867
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,197	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /