

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 27 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	12,687/27,19	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кфейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	9,23	13,76	44,63	339,2	0,18	0,39	1,98	250,35	1,6
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	128,7	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,255	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	24,726	16,429	70,629	522,145	0,228	0,574	66,65	124,56	5,174
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	Итого:	210	7,88	7,5	42,27	268	0,11	0,3	1,17	191,9	0,83
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	5,824	7,892	52,058	306,64	0,214	0,173	36,662	70,599	3,292
	Итого за день:	1 727	47,69	45,611	216,937	1 467,995	0,754	1,452	230,212	656,159	12,547
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,129	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /