

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

**Ежедневное меню на
 28 мая 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	202,884	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	76,253		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	25,488/5,03/10,545	1,825	2,858	21,004	88,391	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	134,256	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	360	21,313	23,64	94,946	501,784	0,163	0,548	2,935	355,652	2,486
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,328	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,328	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	33,896	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	49,4	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,26	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,228		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,228		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	76,494	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	86,64	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,3	Напиток из замороженных ягод	130	0,52	0,347	22,544	67,988	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,831	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	20,126	15,417	72,591	378,964	0,32	0,281	73,999	127,597	4,995
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,012	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	59,371	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	126,383	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	25,004	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	191,995	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	99,59	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	52,014	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	369	12,452	9,224	84,284	368,604	0,163	0,159	7,62	187,983	3,878
	Итого за день:	1 554	59,061	53,474	285,218	1 400,063	0,72	1,187	209,188	859,313	13,223
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,2	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /