

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 29 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	41,488	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	126,68	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,326/10,638	4,97	6,54	14,56	123,92	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	чай с медом	180									
	Итого:	360	15,73	20,433	19,64	292,088	0,11	0,363	3,02	182,833	1,95
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	30,268	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	61,76	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	38,749	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	259,44	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	85,836	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,793	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	21,651	17,92	84,68	543,397	0,215	0,233	17,05	106,69	4,704
Полдник											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	74,581	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	101,2	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	Итого:	210	7,769	5,814	27,006	175,781	0,089	0,05	0,823	208,971	0,789
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	158,976	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	88,044	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	47,196	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	17,753	17,105	42,453	359,352	0,205	0,258	171,75	91,53	6,913
	Итого за день:	1 593	62,932	61,303	181,128	1 400,067	0,641	0,918	316,393	602,025	16,005
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,144	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /