

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 30 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	131,271	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/29,893	2,45	7,55	14,62	108,803	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	76,823	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	10,75	13,55	57,62	316,897	0,16	0,37	2,02	278,55	1,08
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,248	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,248	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,264	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	59,409	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		42,148	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,246		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,246		0,005	2,5	5,575	0,04
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	73,898	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	93,48	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	48,496	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,081	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	561	21,927	17,487	57,67	386,828	0,234	0,245	64,537	161,632	4,914
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	72,302	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	163,836	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	230	8,671	7,43	47,244	236,138	0,114	0,25	0,927	190,674	0,668
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	260,309	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	41		0,05	0,15	30,85	0,1
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	76,506	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,121	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	369	20,939	19,101	68,177	433,936	0,15	0,383	2,183	203,377	2,848
	Итого за день:	1 575	62,317	57,598	238,061	1 400,047	0,679	1,263	193,418	846,232	11,161
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,169	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /