

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,75</b>	<b>13,55</b>	<b>57,62</b>	<b>316,897</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>2,02</b>	<b>278,55</b>	<b>1,08</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,248	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>26,248</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>21,927</b>	<b>17,487</b>	<b>57,67</b>	<b>386,828</b>	<b>0,234</b>	<b>0,245</b>	<b>64,537</b>	<b>161,632</b>	<b>4,914</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,671</b>	<b>7,43</b>	<b>47,244</b>	<b>236,138</b>	<b>0,114</b>	<b>0,25</b>	<b>0,927</b>	<b>190,674</b>	<b>0,668</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>369</b>	<b>20,939</b>	<b>19,101</b>	<b>68,177</b>	<b>433,936</b>	<b>0,15</b>	<b>0,383</b>	<b>2,183</b>	<b>203,377</b>	<b>2,848</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 575</b>	<b>62,317</b>	<b>57,598</b>	<b>238,061</b>	<b>1 400,047</b>	<b>0,679</b>	<b>1,263</b>	<b>193,418</b>	<b>846,232</b>	<b>11,161</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,169</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /