

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 31 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											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	127,989	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,533	0,01	0,02	1,92	2	0,16
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,568	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	89,912	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	320	16,62	13,863	34,484	301,001	0,168	0,321	4,02	257,573	2,51
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	65	0,026	0,026	6,37	25,523	0,019	0,013	107,25	10,4	1,43
	Итого:	65	0,026	0,026	6,37	25,523	0,019	0,013	107,25	10,4	1,43
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,892	0,008	0,015	3	6,9	0,18
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,936	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,238			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,793	0,072	0,031		14,35	1,599
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	113,648	0,037	0,018		3,566	0,807
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	176,87	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
139,1	Паштет из св	150	0,1		15,706	54,611			2,81	2,98	0,17
	Итого:	567	19,202	22,598	68,478	501,183	0,216	0,175	20,222	103,651	5,435
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	118,68	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	107,771	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	7,057	6,329	40,257	226,451	0,102	0,049	1,521	191,643	0,964
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	109,434	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	50,802	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	120,557	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	16,014	6,47	64,872	345,929	0,249	0,267	18,031	113,915	4,177
	Итого за день:	1 522	58,919	49,286	214,462	1 400,088	0,754	0,825	151,045	677,182	14,516
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,146	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /