

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 1 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,90	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,09	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	29,538/15,419	1,811	2,858	20,044	113,46	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	350	12,118	9,565	72,47	429,45	0,227	0,246	1,147	217,417	2,832
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,825	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,825	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,90	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св. плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	563	9,173	12,77	51,269	353,93	0,228	0,208	35,993	115,474	3,319
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,29	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,956	12,264	133,00	0,084	0,336	0,308	200,466	0,98
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	148,49		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,96	7,436	68,249	402,29	0,154	0,44	0,818	267,504	3,18
	Итого за день:	1 588	42,215	35,759	225,985	1 388,17	0,669	1,085	50,091	801,226	10,895
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,11	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /