

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 2 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	191,02	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	58,38	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,87	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	307,27	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	26,12	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	42,71	0,03	0,49	11,08	26	0,48
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	106,20	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	113,89	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	57,32	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	16,18	17,58	63,304	406,75	0,185	0,667	55,32	113,55	4,232
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	63,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	105,92	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	20	1,44	1,7	11,1	55,10	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
	Итого:	230	9,89	7,95	42,5	224,03	0,175	0,366	1,25	252,38	0,99
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	116,12	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	100,08	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	405,03	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 622	56,465	54,402	241,012	1 398,08	0,773	1,906	120,279	858,409	13,32
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,16	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /