

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 4 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	94,52	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/30,091	2,45	7,55	14,62	115,74	0,05	0,03		9,3	0,62
	чай с медом	150				-2,58					
	Итого:	340	6,89	12	28,07	207,68	0,14	0,18	0,68	133,5	1,11
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	29,10	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,09	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,36	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	95,53	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	72,72	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	9,74		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	38,68	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	573	13,728	18,945	58,374	379,78	0,289	0,351	184,348	234,815	7,489
Полдник											
284,1	Снежок	168	4,704	5,712	18,48	125,70	0,05	0,022	1,512	203,28	0,168
	печенье	29	4,872	7,7	48,546	246,47	0,049	0,035		18,908	1,369
	Итого:	197	9,576	13,412	67,026	372,17	0,1	0,057	1,512	222,188	1,537
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	39	0,39	0,039	1,365	6,79	0,004	0,008	5,85	3,9	0,293
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	219,78	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	124,38	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	399	12,15	6,659	87,71	412,55	0,161	0,1	65,33	141,872	3,655
	Итого за день:	1 734	42,374	51,046	248,529	1 400,03	0,711	0,703	375,62	751,125	15,441
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,12	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /