

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

**Ежедневное меню на  
 3 сентября 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,087</b>	<b>7,077</b>	<b>49,137</b>	<b>301,983</b>	<b>0,179</b>	<b>0,252</b>	<b>1,104</b>	<b>222,7</b>	<b>2,409</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	82	1,23	0,082	17,22	71,586	0,033	0,082	8,2	6,56	0,984
	<b>Итого:</b>	<b>82</b>	<b>1,23</b>	<b>0,082</b>	<b>17,22</b>	<b>71,586</b>	<b>0,033</b>	<b>0,082</b>	<b>8,2</b>	<b>6,56</b>	<b>0,984</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	23,325	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	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	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		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
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>8,841</b>	<b>11,9</b>	<b>52,687</b>	<b>350,198</b>	<b>0,213</b>	<b>0,186</b>	<b>62,422</b>	<b>118,546</b>	<b>3,674</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>166,293</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
150,1	Суфле творожное	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>279</b>	<b>13,052</b>	<b>6,664</b>	<b>57,536</b>	<b>332,96</b>	<b>0,098</b>	<b>0,199</b>	<b>0,28</b>	<b>115,963</b>	<b>1,918</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 474</b>	<b>38,35</b>	<b>30,886</b>	<b>202,626</b>	<b>1 223,02</b>	<b>0,575</b>	<b>0,903</b>	<b>72,89</b>	<b>639,85</b>	<b>9,2</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,111</b>	<b>0,796</b>	<b>2,349</b>	<b>171,418</b>	<b>742,613</b>	<b>14,606</b>

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