

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

**Ежедневное меню на  
 4 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>											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
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>360</b>	<b>13,16</b>	<b>6,71</b>	<b>66,064</b>	<b>379,294</b>	<b>0,288</b>	<b>0,406</b>	<b>1,734</b>	<b>371,022</b>	<b>2,348</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	18,2	0,011	0,009		2	0,12
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>22,73</b>	<b>14,04</b>	<b>45,25</b>	<b>394,37</b>	<b>0,256</b>	<b>1,744</b>	<b>240,23</b>	<b>168</b>	<b>8,987</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	168	4,872	4,2	6,72	84	0,067	0,291	1,176	201,6	0,168
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>8,001</b>	<b>6,014</b>	<b>27,006</b>	<b>194</b>	<b>0,124</b>	<b>0,32</b>	<b>1,519</b>	<b>212,171</b>	<b>0,797</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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>409</b>	<b>15,922</b>	<b>22,971</b>	<b>54,038</b>	<b>479,82</b>	<b>0,193</b>	<b>0,381</b>	<b>54,465</b>	<b>116,42</b>	<b>4,788</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 624</b>	<b>59,843</b>	<b>49,765</b>	<b>199,708</b>	<b>1 479,494</b>	<b>0,883</b>	<b>2,865</b>	<b>421,698</b>	<b>879,613</b>	<b>18,57</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,166</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. /