

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

**Ежедневное меню на
 6 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
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	98,85	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
266,1	Бутерброды с повидлом	25,235/4,091/13,703	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	345	7,367	8,645	47,329	296,886	0,121	0,235	1,122	186,428	2,012
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
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	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	135,58	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
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
	Итого:	583	20,92	9,95	67,696	451,04	0,21	0,206	29,33	119,31	3,842
Полдник											
0,24	Йогурт	160	6,667	2	4,667	62,4		0,039	0,8	165,333	0,133
148,2	Ватрушка с повидлом	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	220	15,167	4,1	31,967	216,1	0,09	0,139	0,91	204,413	1,083
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	239,484	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	127,083	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	13,848	7,463	84,052	443,007	0,19	0,22	57,01	94,332	4,017
	Итого за день:	1 633	57,332	30,188	238,394	1 439,043	0,633	0,815	212,122	616,484	12,604
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,15	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /