

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>7,367</b>	<b>8,645</b>	<b>47,329</b>	<b>296,886</b>	<b>0,121</b>	<b>0,235</b>	<b>1,122</b>	<b>186,428</b>	<b>2,012</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>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>20,92</b>	<b>9,95</b>	<b>67,696</b>	<b>451,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,206</b>	<b>29,33</b>	<b>119,31</b>	<b>3,842</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>15,167</b>	<b>4,1</b>	<b>31,967</b>	<b>216,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,139</b>	<b>0,91</b>	<b>204,413</b>	<b>1,083</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>13,848</b>	<b>7,463</b>	<b>84,052</b>	<b>443,007</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>57,01</b>	<b>94,332</b>	<b>4,017</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 633</b>	<b>57,332</b>	<b>30,188</b>	<b>238,394</b>	<b>1 439,043</b>	<b>0,633</b>	<b>0,815</b>	<b>212,122</b>	<b>616,484</b>	<b>12,604</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,15</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. /