

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 9 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	99,588	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/29,808	2,45	7,55	14,62	121,792	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	54,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,917</b>	<b>13,28</b>	<b>39,496</b>	<b>275,633</b>	<b>0,193</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>324,284</b>	<b>1,579</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,129	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>29,129</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,939	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	42,042	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	157,324	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	97,534	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	93,962	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,455	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>26,572</b>	<b>13,619</b>	<b>84,451</b>	<b>492,518</b>	<b>0,371</b>	<b>0,672</b>	<b>71,65</b>	<b>129,998</b>	<b>8,094</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	68,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	315,806	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>35,892</b>	<b>384,056</b>	<b>0,142</b>	<b>0,342</b>	<b>1,182</b>	<b>296,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,025		0,01	6	4	0,32
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	136,8	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		3,23	10,465	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>7,51</b>	<b>4,1</b>	<b>43,94</b>	<b>218,719</b>	<b>0,238</b>	<b>0,273</b>	<b>184,11</b>	<b>73,56</b>	<b>7,01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 558</b>	<b>54,747</b>	<b>56,751</b>	<b>211,13</b>	<b>1 400,055</b>	<b>0,966</b>	<b>1,685</b>	<b>382,3</b>	<b>836,506</b>	<b>19,19</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,136</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. /