

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 13 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	95,976	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,63/10,638	4,97	6,54	14,56	117,82	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	84,0478	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	340	12,87	14,09	42,004	297,844	0,2	0,21	2,7	402,64	0,74
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,5286	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	38,356	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	51,35318	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8308			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	94,428	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	47,4892	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	59,93942	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	59,39074	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	532	18,207	12,025	60,913	357,82	0,309	0,274	38,767	173,246	4,99
Полдник											
284,1	Снежок	146	4,088	4,964	16,06	107,9816	0,044	0,019	1,314	176,66	0,146
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	200,466	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	216	9,048	8,344	61,79	308,448	0,124	0,099	1,364	196,31	0,833
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,294	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
204,1	Гречка рассыпчатая масло сливочное	130	7,813	2,028	39,507	161,07026	0,208	0,112		16,939	3,978
230	для подачи к блинчикам	5	0,04	3,63	0,06	28,4058		0,1		1,2	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	122,95248	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	385	11,613	9,718	90,252	401,611	0,3	0,274	65,07	51,581	6,65
	Итого за день:	1 548	51,768	44,207	262,308	1 393,251	0,955	0,872	231,651	835,777	14,863
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,134	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /