

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

**Ежедневное меню на
 16 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
266	Бутерброды с джемом	29,63/10	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	340	10,585	7,858	60,234	398,791	0,216	0,192	1,119	161,166	2,422
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	600	24,017	18,137	65,679	519,349	0,222	0,234	46,31	125,244	5,61
Полдник											
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	3,857	5,349	19,646	142,286	0,051	0,069	0,154	18	0,789
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
	Итого:	211	8,236	9,124	25,988	218,792	0,082	0,089	0,607	205,24	0,94
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	340	6,63	4,4	64,95	320,2	0,21	0,2	26,4	92,6	3,9
	Итого за день:	1 566	49,768	39,541	223,975	1 487,545	0,745	0,736	78,186	598,5	14,596
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,195	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /