

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

**Ежедневное меню на
 17 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	110,761	0,068		2,21	204,385	0,204
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	405	16,941	13,563	43,025	363,301	0,2	0,205	2,89	331,885	1,614
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,825	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,825	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
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	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
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св. плодов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	561	9,123	12,76	51,189	353,328	0,228	0,198	30,993	104,324	3,239
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	190	6,1	7,188	24,787	185,863	0,062	0,193	0,884	180,351	0,551
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
123,4	Компот из плодов сушеных	170	1,247		33,334	130,469					
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	14,307	6,682	64,402	364,769	0,148	0,382	0,406	224,827	2,55
	Итого за день:	1 601	47,295	41,019	191,352	1 303,471	0,646	0,985	46,423	866,137	9,304
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,165	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /