

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 18 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>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	143,925	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	62,509	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	61,944	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,66</b>	<b>6,81</b>	<b>48,764</b>	<b>268,377</b>	<b>0,228</b>	<b>0,416</b>	<b>1,764</b>	<b>377,332</b>	<b>1,988</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	60,237	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>60,237</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,906	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	49,588	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	16,744	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	129,757	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	54,611			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,164	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>22,26</b>	<b>11</b>	<b>48,086</b>	<b>346,518</b>	<b>0,251</b>	<b>1,639</b>	<b>81,48</b>	<b>148,13</b>	<b>5,427</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	69	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	214,452	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,31</b>	<b>7,13</b>	<b>51,73</b>	<b>283,452</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>1,1</b>	<b>199,65</b>	<b>0,837</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	127,181	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	141,68	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	109,609	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	62,965	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>15,922</b>	<b>22,971</b>	<b>54,038</b>	<b>441,434</b>	<b>0,193</b>	<b>0,381</b>	<b>54,465</b>	<b>116,42</b>	<b>4,788</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 616</b>	<b>59,277</b>	<b>47,986</b>	<b>218,368</b>	<b>1 400,019</b>	<b>0,842</b>	<b>2,851</b>	<b>146,309</b>	<b>847,532</b>	<b>13,94</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,173</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. /