

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 19 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>											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/29,63	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	176,652	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12,168</b>	<b>18,452</b>	<b>50,412</b>	<b>411,952</b>	<b>0,172</b>	<b>0,468</b>	<b>3,02</b>	<b>347,216</b>	<b>1,626</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	30	0,39	0,03	1,47	8,22	0,023	0,03	60	2,4	0,015
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	113,568	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>27,893</b>	<b>14,37</b>	<b>94,397</b>	<b>596,188</b>	<b>0,412</b>	<b>0,359</b>	<b>73,631</b>	<b>172,961</b>	<b>8,306</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,626</b>	<b>5,932</b>	<b>41,372</b>	<b>77,969</b>	<b>0,106</b>	<b>0,202</b>	<b>0,996</b>	<b>164,78</b>	<b>0,772</b>
<b>Ужин</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	201	0,603		27,725	107,763	0,04	0,013	4,02	36,167	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>7,573</b>	<b>7,16</b>	<b>67,835</b>	<b>361,093</b>	<b>0,278</b>	<b>0,196</b>	<b>21,35</b>	<b>114,177</b>	<b>3,914</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 623</b>	<b>55,56</b>	<b>45,936</b>	<b>261,14</b>	<b>1 477,614</b>	<b>0,983</b>	<b>1,247</b>	<b>102,747</b>	<b>813,383</b>	<b>16,343</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,114</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. /