

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. /