

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 20 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	179,364	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	23,868		0,01		1,2	0,01
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,094/10,138	4,97	6,54	14,56	107,044	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	56,32	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	345	15,31	15,87	65,12	366,596	0,14	0,3	1,13	303,61	2,23
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	26,76	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	32,16	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,56	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,424			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	88,963	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	63,44	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	8,96		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	41,04	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,664	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	593	19,999	13,379	58,283	344,931	0,283	0,372	194,365	160,543	7,991
Полдник											
0,24	Йогурт	172	7,167	2,15	5,017	53,664		0,042	0,86	177,733	0,143
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	234,456	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	202	12,207	10,115	55,237	288,12	0,051	0,078	0,86	197,293	1,559
Ужин											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	24,88	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	191,587	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	101,666	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	13,828	10,423	83,752	374,773	0,2	0,21	55,63	91,512	3,967
	Итого за день:	1 625	61,374	49,817	269,742	1 400,029	0,696	0,975	375,735	764,958	17,396
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,12	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /