

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 24 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>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	145,063	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	79,28		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,091/15,198	2,054	3,215	23,629	104,072	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	143,088	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>22,815</b>	<b>17,974</b>	<b>88,034</b>	<b>471,503</b>	<b>0,163</b>	<b>0,545</b>	<b>3,079</b>	<b>364,41</b>	<b>2,139</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	53,035	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>53,035</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	40	0,44	0,08	1,52	6,934	0,02	0,02	10	5,6	0,36
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	52,65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		10,935	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,243		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,243		0,005	2,5	5,575	0,04
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	72,997	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	92,34	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	48,965	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	58,807	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>19,741</b>	<b>12,422</b>	<b>58,057</b>	<b>344,113</b>	<b>0,245</b>	<b>0,231</b>	<b>44,698</b>	<b>154,649</b>	<b>4,604</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	71,42	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	31	0,744	0,651	18,6	65,386	0,008	0,003		2,325	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>5,164</b>	<b>5,184</b>	<b>26,647</b>	<b>136,807</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,156</b>	<b>0,219</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	36,126	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	204,626	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	96,503	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,348	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12,54</b>	<b>9,64</b>	<b>85,244</b>	<b>394,604</b>	<b>0,175</b>	<b>0,11</b>	<b>56,71</b>	<b>154,6</b>	<b>3,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 572</b>	<b>61,385</b>	<b>45,295</b>	<b>273,732</b>	<b>1 400,062</b>	<b>0,666</b>	<b>1,145</b>	<b>112,871</b>	<b>855,815</b>	<b>11,571</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,139</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. /