

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 25 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	21,112	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	127,4	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,6899	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	64,064	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	320	14,76	12,363	32,89	275,266	0,118	0,381	2,43	133,483	3,22
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	21,22575	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	61,0883	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	38,32738	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	256,62	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	119,2464	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,4553	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	22,44	17,068	94,343	562,055	0,216	0,266	18,415	146,145	5,478
Полдник											
281,1	Ряженка	166	4,814	4,15	6,972	76,53737	0,033	0,022	0,498	205,84	0,166
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	169,6149	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	226	9,254	6,05	49,412	246,152	0,113	0,072	0,558	221,76	1,346
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,9595	0,013	0,013	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	99,918	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	36,7458	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	74,893	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
	Итого:	410	16,59	6,17	47,898	280,944	0,253	0,203	48,7	94,18	3,62
	Итого за день:	1 580	63,074	41,681	231,893	1 393,546	0,722	0,936	193,853	607,568	15,314
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,1	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /