

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 27 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>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	211,992	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
266	Бутерброды с джемом	30,094/10	1,825	2,858	21,004	103,04008	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	38,94	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,59</b>	<b>7,933</b>	<b>71,139</b>	<b>353,972</b>	<b>0,218</b>	<b>0,184</b>	<b>3,214</b>	<b>163,276</b>	<b>2,432</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,1688	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,169</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	52,54744	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,9664			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	96,624	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	69,784	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	52,2368			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77192	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,847</b>	<b>9,785</b>	<b>57,827</b>	<b>338,459</b>	<b>0,263</b>	<b>0,235</b>	<b>26,887</b>	<b>136,505</b>	<b>4,1</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	149	4,172	5,066	16,39	112,7632	0,045	0,02	1,341	180,29	0,149
	печенье	20	3,36	5,31	33,48	171,9344	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>169</b>	<b>7,532</b>	<b>10,376</b>	<b>49,87</b>	<b>284,698</b>	<b>0,079</b>	<b>0,044</b>	<b>1,341</b>	<b>193,33</b>	<b>1,093</b>
<b>Ужин</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	28,336	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	175,6216	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	125,81184	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,3</b>	<b>9,49</b>	<b>81,625</b>	<b>392,073</b>	<b>0,175</b>	<b>0,195</b>	<b>63,715</b>	<b>92,632</b>	<b>3,838</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 494</b>	<b>47,3</b>	<b>37,614</b>	<b>267,811</b>	<b>1 397,371</b>	<b>0,757</b>	<b>0,673</b>	<b>218,907</b>	<b>597,743</b>	<b>13,113</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,116</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. /