

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

**Ежедневное меню на  
 30 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	102,67	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,381/10,638	4,97	6,54	14,56	126,04	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	144,46	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,839</b>	<b>17,294</b>	<b>48,607</b>	<b>373,17</b>	<b>0,204</b>	<b>0,466</b>	<b>2,83</b>	<b>416,785</b>	<b>1,285</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,45	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>29,45</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,88	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	63,39	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,64	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,24			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	132,54	0,16	0,086		13,03	3,06
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	98,61	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	47,20	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>29,27</b>	<b>11,25</b>	<b>71,29</b>	<b>445,76</b>	<b>0,375</b>	<b>0,431</b>	<b>190,65</b>	<b>127,17</b>	<b>11,477</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	69,45	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	142,67	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	<b>Итого:</b>	<b>209</b>	<b>12,875</b>	<b>9,039</b>	<b>24,532</b>	<b>212,12</b>	<b>0,086</b>	<b>0,106</b>	<b>2,607</b>	<b>196,263</b>	<b>2,858</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,01	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	224,43	0,255		11,475	46,104	1,419
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	40,71	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>22,198</b>	<b>14,956</b>	<b>34,543</b>	<b>333,29</b>	<b>0,334</b>	<b>0,04</b>	<b>15,15</b>	<b>73,154</b>	<b>3,839</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 577</b>	<b>79,213</b>	<b>52,569</b>	<b>186,323</b>	<b>1 393,79</b>	<b>1,022</b>	<b>1,057</b>	<b>334,987</b>	<b>825,372</b>	<b>21,109</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,14</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. /