

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
Завтрак											
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
	Итого:	350	14,839	17,294	48,607	373,17	0,204	0,466	2,83	416,785	1,285
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,45	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,45	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
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
	Итого:	563	29,27	11,25	71,29	445,76	0,375	0,431	190,65	127,17	11,477
Полдник											
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
	Итого:	209	12,875	9,039	24,532	212,12	0,086	0,106	2,607	196,263	2,858
Ужин											
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
	Итого:	380	22,198	14,956	34,543	333,29	0,334	0,04	15,15	73,154	3,839
	Итого за день:	1 577	79,213	52,569	186,323	1 393,79	1,022	1,057	334,987	825,372	21,109
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,14	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /