

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

### Ежедневное меню на 4 июня 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100	Бутерброд с сыром	5/30,555	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>23,05</b>	<b>25,795</b>	<b>66,799</b>	<b>586,47</b>	<b>0,209</b>	<b>0,367</b>	<b>2,436</b>	<b>474,97</b>	<b>1,9</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,08</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,96</b>
	<b>обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
91,1	Суп из овощей с фасолью	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
112,1	Котлеты рыбные	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
314,1	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>25,783</b>	<b>10,073</b>	<b>92,963</b>	<b>542,147</b>	<b>0,347</b>	<b>0,321</b>	<b>14,188</b>	<b>170,877</b>	<b>7,381</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,2	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>6,083</b>	<b>28,267</b>	<b>182,883</b>	<b>0,107</b>	<b>0,185</b>	<b>0,78</b>	<b>162,53</b>	<b>0,737</b>
	<b>Ужин</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	50	0,93	0,188	7,026	270,825	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,01</b>	<b>12,948</b>	<b>35,392</b>	<b>551,285</b>	<b>0,123</b>	<b>0,373</b>	<b>5,39</b>	<b>97,98</b>	<b>3,46</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 532</b>	<b>72,36</b>	<b>54,979</b>	<b>240,221</b>	<b>1 932,625</b>	<b>0,817</b>	<b>1,326</b>	<b>30,794</b>	<b>912,757</b>	<b>14,438</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>66,155</b>	<b>57,166</b>	<b>225,62</b>	<b>1 698,884</b>	<b>0,879</b>	<b>2,059</b>	<b>144,105</b>	<b>786,381</b>	<b>14,974</b>

Повар: \_\_\_\_\_/

Нигамедьянова Л. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

заместитель главного бухгалтера: \_\_\_\_\_/

Чиненникова Л. П.