

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

### Ежедневное меню на 13 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
0,3	Яйцо отварное	35	4,382	3,969	0,242	54,215	0,003	0,012			
2,1	Каша пшённая молочная	106	6,077	3,533	27,701	170,236	0,127	0,113	0,488	105,64	0,883
36,2	Какао на молоке	106	2,445	2,191	9,889	69,063	0,042		1,378	127,44	0,127
0,17	Джем	7	0,063		7,161	27,468			4,2	2,31	0,053
0,25	Батон сдобный	21	1,596	0,189	9,807	48,223	0,034	0,013		4,83	0,399
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>14,563</b>	<b>9,882</b>	<b>54,8</b>	<b>369,205</b>	<b>0,206</b>	<b>0,138</b>	<b>6,066</b>	<b>240,22</b>	<b>1,462</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,33	Киви	53	0,424	0,212	4,293	24,945	0,011	0,021	95,4	21,2	0,424
	<b>Итого:</b>	<b>53</b>	<b>0,424</b>	<b>0,212</b>	<b>4,293</b>	<b>24,945</b>	<b>0,011</b>	<b>0,021</b>	<b>95,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,424</b>
	<b>обед</b>										
312, 2	Икра кабачковая порционная	35	0,476	3,724	1,428	41,44	0,008	0,017	1,96	12,04	0,196
253, 2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300, 2	Клецки	15									
239, 1	Мясо для супа (куры)	14	11,172	10,682	0,133	141,12	0,063		1,582	16,583	0,98
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	61	9,425	6,741	6,212	123,017	0,193	10,177	19,296	9,435	4,433
528	Соус красный основной	35	0,38	0,734	2,098	16,751	0,008	0,007	1,645	1,232	0,107
330, 1	Горох отварной	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной	28	1,848	0,336	9,576	49,581	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>34,747</b>	<b>27,802</b>	<b>81,721</b>	<b>722,049</b>	<b>0,766</b>	<b>10,63</b>	<b>36,701</b>	<b>168,72</b>	<b>11,288</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
302, 1	Сырная палочка	49	6,017	17,944	24,412	283,416	0,067	0,067	0,108	95,276	0,577
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>9,917</b>	<b>21,944</b>	<b>31,512</b>	<b>361,216</b>	<b>0,107</b>	<b>0,227</b>	<b>0,888</b>	<b>248,656</b>	<b>0,647</b>
	<b>Ужин</b>										
108, 1	Запеканка картофельная с мясом+	179	11,59	26,604	33,484	414,53	0,448	0,179	16,502	29,714	2,551
181, 1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
0,44	Сок фруктовый	120	0,36		16,552	64,336	0,024	0,008	2,4	21,592	0,48
0,1	Хлеб пшеничный	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>13,836</b>	<b>28,056</b>	<b>59,118</b>	<b>536,236</b>	<b>0,518</b>	<b>0,223</b>	<b>18,972</b>	<b>73,636</b>	<b>3,89</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 464</b>	<b>73,488</b>	<b>87,896</b>	<b>231,443</b>	<b>2 013,651</b>	<b>1,608</b>	<b>11,238</b>	<b>158,026</b>	<b>752,431</b>	<b>17,711</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>

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

бухгалтер: \_\_\_\_\_/

Неупокоева Н.С.