

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

### Ежедневное меню на 18 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	84	10,97	11,5	20,471	224,902	0,046	0,186	0,139	102,295	0,806
182,3	Соус сладкий	21	1,512	1,785	11,655	68,88	0,037	0,08	0,21	64,47	0,042
33	Чай с сахаром	149	0,159		0,03	40,528		0,01	0,079	4,013	0,666
100	Бутерброд с сыром	4,286/27,356	4,099	5,963	12,619	120,467	0,043	0,043	0,061	83,287	0,615
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>16,741</b>	<b>19,247</b>	<b>44,774</b>	<b>454,776</b>	<b>0,126</b>	<b>0,32</b>	<b>0,49</b>	<b>254,065</b>	<b>2,129</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,02	Бананы	60	0,9	0,06	12,6	52,38	0,024	0,06	6	4,8	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>12,6</b>	<b>52,38</b>	<b>0,024</b>	<b>0,06</b>	<b>6</b>	<b>4,8</b>	<b>0,72</b>
	<b>обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	34	0,255	0,034	0,68	3,825	0,009	0,009	2,38	5,78	0,17
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
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
112,1	Котлеты рыбные	69	12,65	1,955	7,13	94,645	0,058	0,081	0,863	41,101	0,552
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	34	2,244	0,408	11,628	60,206	0,06	0,026		11,9	1,326
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>25,129</b>	<b>9,867</b>	<b>90,658</b>	<b>528,346</b>	<b>0,334</b>	<b>0,314</b>	<b>13,749</b>	<b>166,261</b>	<b>7,109</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	85	8,5	8,783	1,7	119	0,043	0,241	0,128	58,083	1,36
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	26	1,716	0,312	8,892	46,02	0,046	0,02		9,1	1,014
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>11,246</b>	<b>9,283</b>	<b>33,324</b>	<b>495,205</b>	<b>0,098</b>	<b>0,27</b>	<b>5,338</b>	<b>72,663</b>	<b>2,744</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 434</b>	<b>61,332</b>	<b>44,54</b>	<b>209,623</b>	<b>1 713,59</b>	<b>0,689</b>	<b>1,149</b>	<b>26,356</b>	<b>660,319</b>	<b>13,439</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): \_\_\_\_\_/

бухгалтер: \_\_\_\_\_/

Неупокоева Н. С.