

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

**Ежедневное меню на
 2 апреля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	106	13,844	14,511	25,832	223,669	0,058	0,235	0,176	129,087	1,018
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	79,349		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,481/15	2,054	3,215	23,629	103,529	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	139,555	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	371	22,325	24,819	99,033	546,102	0,171	0,564	2,989	363,914	2,606
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,288	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,288	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	39	0,878	3,023	4,778	34,353	0,02	0,02	6,952	17,219	0,478
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	51,35	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,665	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	79,514	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Коплеты	60	9,7	5,9	5,9	90,06	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	40,642			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	54,557	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	19,654	14,991	63,275	362,088	0,309	0,281	38,356	136,066	4,556
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	69,657	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	61,715	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	131,372	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,444	0,01	0,01	2	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	199,574	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	76,238	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,9	6,18	75,848	335,188	0,191	0,102	5,68	173,368	3,47
	Итого за день:	1 596	59,049	51,183	271,553	1 400,038	0,746	1,146	171,659	861,429	12,496