

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 3 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,63	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	124,75	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	58,684	0,046	0,017		6,67	0,551
	чай с медом	169									
	Итого:	338	13,084	10,754	20,023	203,064	0,106	0,321	2,07	77,003	2,311
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	73	1,095	0,073	15,33	57,356	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
	Итого:	73	1,095	0,073	15,33	57,356	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,807	0,008	0,015	3	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	60,417	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,906	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	163	15,404	12,999	27,262	258,559	0,041	0,092	0,418	34,332	1,599
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	117,936	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,153	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	22,673	15,075	94,728	541,858	0,208	0,274	19,458	148,542	5,505
Полдник											
281,1	Ряженка	154	4,466	3,85	6,468	70,224	0,031	0,021	0,462	190,96	0,154
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	167,751	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	214	8,906	5,75	48,908	237,975	0,111	0,071	0,522	206,88	1,334
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	155,52	0,075	0,038	6	28,2	1,013
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	73,575	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
273,4	Напиток лимонный	160	0,363		18,123	66,96	0,004		4,256	4,688	0,108
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,515	17,155	47,825	359,775	0,199	0,168	11,436	81,308	3,41
	Итого за день:	1 576	60,273	48,808	226,814	1 400,029	0,653	0,906	40,786	519,573	13,437