

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 4 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	129,642	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/31,57	2,45	7,55	14,62	107,722	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	51,436	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	288,8	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,708	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	21,708	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,136	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,96	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	7,232			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	72,096	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	91,2	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	47,313	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,664	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	545	16,837	14,297	57,81	338,561	0,224	0,225	69,551	168,582	4,694
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,539	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	234,456	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	304,995	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	253,96	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,3	Соус сладкий	35	2,52	2,975	19,425	91,84	0,062	0,133	0,35	107,45	0,07
33	Чай с сахаром	200	0,213		0,04	43,52		0,013	0,107	5,387	0,893
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	22,64	20,092	57,598	445,96	0,202	0,456	0,69	279,53	3,433
	Итого за день:	1 585	60,215	59,847	232,31	1 400,024	0,718	1,296	117,831	1 027,811	11,287