

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 8 апреля 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
Завтрак											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	90,363	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/29,686	2,45	7,55	14,62	123,76	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	142,89184	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	11,489	17,664	47,837	357,015	0,164	0,436	2,76	322,905	1,535
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	72	0,288	0,021	6,84	26,56836	0,014	0,021	3,6	13,68	1,656
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	222	0,288	0,021	6,84	26,568	0,014	0,021	3,6	20,43	1,657
Обед											
58	Икра кабачковая+	38	0,855	2,945	4,655	38,5567	0,019	0,019	6,774	16,777	0,466
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	36,582	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	112,4123	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	66,3845	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
275	Компот из консервированных плодов	130	0,104		19,933	73,5826	0,01	0,021	1,56	5,46	0,286
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,84369	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	534	23,366	9,752	63,393	391,454	0,224	0,217	23,404	92,893	4,896
Полдник											
281,1	Ряженка	148	4,292	3,7	6,216	68,23817	0,03	0,02	0,444	183,52	0,148
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	181,818	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	208	8,543	6,597	45,413	250,056	0,098	0,088	0,487	200,363	0,737
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,9757	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	221,9945	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	85,722		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	62,2804	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	21,969	14,865	45,364	372,973	0,33	0,073	44,655	74,409	4,787
	Итого за день:	1 723	65,656	48,899	208,847	1 398,065	0,831	0,835	74,905	711	13,612