

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

**Ежедневное меню на
 9 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	208,68	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	68,558	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	30,612/15	2,099	3,287	24,154	123,354	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	356	12,506	9,094	75,481	400,592	0,172	0,259	1,505	224,582	2,416
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	30	0,33	0,03	1,05	5,327		0,008	4,5	3	0,24
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	56,58	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,76			0,2	3,6	0,04
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,238			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
106,1	Рис припущенный	130	3,152	3,727	31,785	159,427	0,022	0,011		2,091	0,444
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	94,392	0,143		15,28	19,82	3,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	47,33			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,873	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	16,779	15,727	69,617	445,674	0,252	0,106	38,625	109,964	6,368
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	81,119	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	71,87	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	152,99	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
16,1	Сырники из творога	128	9,472	4,531	11,213	111,872	0,077	0,307	0,282	183,283	0,896
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,8		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	160,742	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	398	14,379	6,611	75,426	374,55	0,16	0,457	2,895	279,857	4,096
	Итого за день:	1 584	49,404	36,745	252,196	1 400,026	0,683	1,028	72,41	816,733	13,17