

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 10 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	208,688	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	56,214	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	57,041	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	349	12,957	6,621	64,883	321,944	0,283	0,393	1,676	358,868	2,3
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	81	1,215	0,081	17,01	61,52	0,032	0,081	8,1	6,48	0,972
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	231	1,215	0,081	17,01	61,52	0,032	0,081	8,1	13,23	0,973
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,68	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	82,302	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		15,651	0,004	0,011		2,1	0,105
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	88,685	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	71,601	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,88	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	52,592	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,082	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	23,861	11,08	64,412	396,517	0,333	0,271	27,055	167,738	5,024
Полдник											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	65,685	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	134,915	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	211	12,933	9,089	24,314	200,6	0,117	0,347	3,217	192,703	2,86
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	120,269	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,652	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	419,497	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 754	66,976	49,858	225,113	1 400,077	0,961	1,474	94,513	849,426	15,996