

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 12 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	132,205	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	55,424	0,046	0,017		6,67	0,551
36,2	Какао на молоке	180	4,152	3,72	16,793	97,997	0,072		2,34	216,408	0,216
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>12,456</b>	<b>9,081</b>	<b>52,236</b>	<b>285,626</b>	<b>0,238</b>	<b>0,187</b>	<b>3,06</b>	<b>378,878</b>	<b>1,657</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,888	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>26,888</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты	35	0,263	1,75	2,888	23,52	0,009	0,009	7,718	7,079	0,263
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,605	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,695			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	170	15,961	18,086	16,037	244,656	0,179		21,817	30,109	3,523
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	67,553	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,497	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>20,674</b>	<b>23,256</b>	<b>59,724</b>	<b>443,534</b>	<b>0,328</b>	<b>0,099</b>	<b>47,674</b>	<b>129,068</b>	<b>6,602</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	139	3,892	4,726	15,29	100,414	0,042	0,019	1,251	168,19	0,139
0,4	Пряники	54	4,536	7,169	45,198	221,561	0,046	0,032		17,604	1,274
	<b>Итого:</b>	<b>193</b>	<b>8,428</b>	<b>11,895</b>	<b>60,488</b>	<b>321,975</b>	<b>0,088</b>	<b>0,051</b>	<b>1,251</b>	<b>185,794</b>	<b>1,413</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,636	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
15,1	Омлет натуральный	113	11,3	11,677	2,26	132,888	0,056	0,32	0,169	77,217	1,808
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	3,528		0,03	0,3	14,84	2,46
0,4	мармелад	24	2,016	3,186	20,088	98,472	0,02	0,014		7,824	0,566
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>16,956</b>	<b>18,643</b>	<b>37,128</b>	<b>321,996</b>	<b>0,157</b>	<b>0,415</b>	<b>6,139</b>	<b>127,131</b>	<b>6,644</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 542</b>	<b>58,544</b>	<b>62,904</b>	<b>216,926</b>	<b>1 400,018</b>	<b>0,833</b>	<b>0,767</b>	<b>181,875</b>	<b>832,87</b>	<b>17,967</b>