

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 17 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,647	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	125,767	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	63,835	0,05	0,019		7,13	0,589
	чай с медом	181									
	Итого:	352	13,236	10,772	20,957	210,249	0,11	0,322	2,07	77,463	2,349
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	59,713	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
	Итого:	76	1,14	0,076	15,96	59,713	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	39	0,429	0,078	1,482	7,511	0,02	0,02	9,75	5,46	0,351
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	60,417	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,906	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	253,8	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	117,936	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,747	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	22,644	14,896	95,3	542,398	0,221	0,278	26,2	146,82	5,686
Полдник											
281,1	Ряженка	159	4,611	3,975	6,678	72,504	0,032	0,021	0,477	197,16	0,159
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	167,751	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	219	9,051	5,875	49,118	240,255	0,112	0,071	0,537	213,08	1,339
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,918	11,635	9,328	134,784	0,065	0,033	5,2	24,44	0,878
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	73,575	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	75,33	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,266	15,365	48,656	347,409	0,19	0,163	11,168	78,134	3,289
	Итого за день:	1 605	60,337	46,984	229,99	1 400,023	0,662	0,909	47,575	521,577	13,575