

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 19 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/30,645	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	110,761	0,068		2,21	204,385	0,204
	Итого:	361	10,873	15,702	44,295	361,761	0,209	0,181	2,89	338,118	1,329
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	74	0,296	0,022	7,03	30,007	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
	Итого:	74	0,296	0,022	7,03	30,007	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	31	0,403	0,031	1,519	8,494	0,023	0,031	62	2,48	0,016
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	545	21,078	15,122	64,74	476,2	0,237	0,235	79,085	105,109	4,206
Полдник											
284,1	Снежок	148	4,144	5,032	16,28	127,28	0,044	0,02	1,332	179,08	0,148
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
	Итого:	208	7,573	6,506	44,789	267,851	0,113	0,054	1,538	191,251	1,125
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	118,95	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,6	111,96	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,058	6,47	59,072	356,93	0,254	0,236	18,321	78,055	3,403
	Итого за день:	1 588	54,877	43,822	219,926	1 442,749	0,827	0,728	105,534	726,593	11,766