

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

**Ежедневное меню на
 23 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | каша кукурузная на молоке | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 34 | Чай с молоком | 160 | 1,707 | 1,707 | 13,227 | 75,093 | 0,011 | 0,064 | 0,384 | 60 | 0,949 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 29,37/15 | 2,008 | 3,144 | 23,104 | 128,8 | 0,04 | 0,024 | 0,384 | 8,4 | 0,552 |
| | Итого: | 354 | 12,415 | 8,951 | 74,431 | 431,293 | 0,131 | 0,258 | 1,468 | 216,46 | 2,761 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 487 | Салат «Степной» | 40 | 0,46 | 3,37 | 2,83 | 43,55 | 0,027 | | 4,17 | 7,11 | 0,276 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,5 | 0,03 | 0,03 | 6,17 | 26,63 | 0,72 |
| 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 |
| 106,1 | Рис припущенный | 120 | 2,91 | 3,44 | 29,34 | 159,96 | 0,02 | 0,01 | | 1,93 | 0,41 |
| | Оладьи из печени | 60 | | | | | | | | | |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 130 | 0,087 | | 13,612 | 51,445 | | | 2,435 | 2,583 | 0,147 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,123 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 553 | 9,407 | 12,44 | 64,032 | 403,258 | 0,135 | 0,098 | 22,815 | 90,493 | 3,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 170 | 4,42 | 4,533 | 8,047 | 88,173 | 0,045 | 0,181 | 0,884 | 173,831 | 0,079 |
| 0,18 | вафли | 30 | 0,72 | 0,63 | 18 | 78,12 | 0,008 | 0,003 | | 2,25 | 0,135 |
| | Итого: | 200 | 5,14 | 5,163 | 26,047 | 166,293 | 0,053 | 0,184 | 0,884 | 176,081 | 0,214 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 131 | 9,694 | 4,637 | 11,476 | 124,45 | 0,079 | 0,314 | 0,288 | 187,579 | 0,917 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 40 | 0,8 | 1,6 | 6 | 40 | | 0,04 | 0,12 | 24,68 | 0,08 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,467 | | 44,533 | 174,72 | 0,013 | 0,08 | 2,493 | 57,893 | 1,56 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 401 | 14,601 | 6,717 | 75,689 | 409,97 | 0,162 | 0,464 | 2,902 | 284,152 | 4,117 |
| | Итого за день: | 1 583 | 42,162 | 33,421 | 245,823 | 1 439,314 | 0,525 | 1,026 | 56,569 | 793,436 | 10,288 |