

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

**Ежедневное меню на
 24 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	211,992	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	57,76584	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	60,6232	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	13,033	6,63	65,35	330,381	0,285	0,393	1,676	359,098	2,319
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	58,38624	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
	Итого:	76	1,14	0,076	15,96	58,386	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,7224	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	83,248	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	89,70456	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	72,424	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	45,2716			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,3304	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	537	23,989	10,252	61,301	380,373	0,327	0,27	25,192	161,762	4,957
Полдник											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	66,88	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	136,46512	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	212	12,962	9,114	24,354	203,345	0,117	0,349	3,224	193,903	2,861
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	121,6512	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	135,52	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,8432	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	424,318	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 585	67,134	49,059	221,459	1 396,804	0,955	1,47	92,157	837,729	15,889