

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 1 августа 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	351	10,509	5,539	52,417	300,229	0,166	0,384	1,706	358,638	1,408
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	30	0,526
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	129	8,829	5,351	8,868	118,489	0,057	0,487	68,418	14,62	0,956
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св плодов	131	0,087		13,717	51,841			2,454	2,603	0,148
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	488	13,497	10,021	47,954	333,69	0,187	0,587	85,442	91,353	3,531
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	332,398	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	127	15,663	15,092	22,183	287,972	0,063	0,254	0,212	138,515	0,825
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	388	19,415	17,588	66,031	505,332	0,136	0,371	32,042	191,703	4,217
	Итого за день:	1 722	52,716	44,394	223,049	1 450,675	0,58	1,599	127,574	861,825	10,942