

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

**Ежедневное меню на  
 2 августа 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/30,379	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>13,355</b>	<b>17,405</b>	<b>38,71</b>	<b>363,9</b>	<b>0,136</b>	<b>0,219</b>	<b>2,855</b>	<b>136,05</b>	<b>2,14</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
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
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
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	69,697	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
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
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>17,436</b>	<b>12,832</b>	<b>61,273</b>	<b>421,398</b>	<b>0,308</b>	<b>0,279</b>	<b>40,89</b>	<b>174,801</b>	<b>4,956</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,045	0,02	1,359	182,71	0,151
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>7,085</b>	<b>6,363</b>	<b>40,367</b>	<b>247,003</b>	<b>0,102</b>	<b>0,049</b>	<b>1,53</b>	<b>192,853</b>	<b>0,965</b>
<b>Ужин</b>											
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	61	9,862	5,998	5,998	115,9	0,041	0,081	0,092	24,929	0,671
123,1	Компот из свежих плодов	184	0,736	0,491	36,805	146,145	0,012	0,012	60,72	6,33	0,871
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>15,806</b>	<b>10,865</b>	<b>68,249</b>	<b>425,325</b>	<b>0,155</b>	<b>0,165</b>	<b>81,402</b>	<b>112,265</b>	<b>4,124</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 621</b>	<b>53,712</b>	<b>47,495</b>	<b>215,95</b>	<b>1 449,636</b>	<b>0,723</b>	<b>0,727</b>	<b>250,427</b>	<b>627,969</b>	<b>13,835</b>