

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 3 июня 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	185,493	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	34,267/10,638	4,846	6,377	14,196	102,85275	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	120,90848	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	349	18,875	17,681	73,993	409,254	0,293	0,475	2,838	439,623	2,044
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	20,89395	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	20,894	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
58	Икра кабачковая+	42	0,945	3,255	5,145	36,0591	0,021	0,021	7,487	18,543	0,515
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	45,2529	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,816	2,024	0,16	26,2724	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	95,1181	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	56,1715	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	91,7378	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	54,5391	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	579	28,104	12,558	78,706	406,075	0,274	0,269	72,707	99,987	5,906
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	58,52	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	153,846	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,497	212,366	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	220,99	0,3		13,5	54,24	1,669
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	72,534		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	52,6988	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	25,109	17,371	46,516	346,223	0,368	0,065	45,18	75,645	4,857
	Итого за день:	1 622	81,364	54,406	250,787	1 394,812	1,063	0,899	166,218	843,598	13,771