

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

**Ежедневное меню на
 4 июня 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
266	Бутерброды с джемом	30,657/15	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	356	12,826	8,667	73,68	423,836	0,215	0,398	2,049	355,366	1,936
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
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	110	2,668	3,153	26,895	146,63	0,018	0,009		1,769	0,376
	Оладьи из печени	60									
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	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:	548	8,044	7,193	62,847	346,598	0,126	0,107	24,655	93,052	3,21
Полдник											
281,1	Ряженка	158	4,582	3,95	6,636	80,053	0,032	0,021	0,474	195,92	0,158
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	188	5,302	4,58	24,636	158,173	0,039	0,024	0,474	198,17	0,293
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
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:	400	14,527	6,682	75,601	409,02	0,161	0,462	2,899	282,72	4,11
	Итого за день:	1 567	41,824	27,197	252,515	1 403,102	0,571	1,065	37,578	935,308	10,45