

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

**Ежедневное меню на
 5 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	135,88	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	143,48068	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	61,21996	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	14,225	12,077	58,262	340,581	0,238	0,461	2,93	369,571	2,25
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	56,3085	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	1,125	0,075	15,75	56,309	0,03	0,075	7,5	15	0,901
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,6378	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	81,356	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	86,688	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	87,66582	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Коплеты рыбные	60	11	1,7	6,2	70,778	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,64	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	51,987	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,43686	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	30,153	17,544	65,191	466,221	0,378	0,262	28,185	178,183	5,697
Полдник											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	65,36	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	113,52	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	Итого:	212	8,162	5,977	30,423	178,88	0,129	0,298	1,475	195,086	0,906
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,875	1,25	35,3675	0,013	0,025	7,088	16,563	0,313
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	156,52	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,4604	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	16,74	18,188	47,534	355,236	0,158	0,433	56,783	124,556	4,663
	Итого за день:	1 756	70,405	53,861	217,159	1 397,227	0,933	1,529	96,873	882,395	14,416